

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию детей № 62» Асбестовского городского округа



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
детского сада № 62
Уварова В.Б.
Приказ от 31.08.2023 г. № 63

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей № 62»
Асбестовского городского округа
инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Цели и задачи программы	3
1.1.3.Значимые характеристики для разработки и реализации образовательной Программы по образовательной области «Физическое развитие»	8
1.2.Планируемые результаты.....	11
1.2.1.Целевые ориентиры образования образовательной области «Физическое развитие»..	11
1.2.2.Целевые ориентиры образования образовательной области «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательных отношений	11
1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	12
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
2.1.Общие положения	16
2.2.Описание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»	16
2.3.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях в части, формируемой участниками образовательных отношений	23
2.4.Взаимодействие взрослых с детьми	26
2.4.1.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик ...	28
2.4.2.Способы и направления поддержки детской инициативы	31
2.5.Взаимодействие с семьями воспитанников.....	33
2.6.Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционно-развивающей работе	35
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	38
3.1. Психолого-педагогические условия развитие ребенка	38
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	39
3.2.1. Содержание развивающей предметно-пространственной образовательной среды	41
3.2.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды (часть, формируемая участниками образовательных отношений).....	42
3.3. Методическое обеспечение программы	42
3.4. Кадровые условия реализации Программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.5. Материально-техническое обеспечение Программы	43
3.5. Планирование образовательной деятельности	43
3.6. Режим дня	44
3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	44
3.8.Перечень литературных источников.....	45

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа – нормативный документ детского сада, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Методологической основой рабочей программы (далее по тексту – Программа) является развернутое перспективное планирование образовательной деятельности по реализации Образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 62» Асбестовского городского округа.

Программа определяет содержание и организацию психолого-педагогической деятельности на уровне дошкольного образования и обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста в двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных и физиологических особенностей.

Программа сформирована как программа физического развития детей, их позитивной социализации и индивидуализации, развития личностных качеств и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), отражает приоритет деятельности по физическому развитию дошкольников.

Программа направлена:

- на создание социальной ситуации развития дошкольников, условий, обеспечивающих оптимальное физическое развитие детей, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий направленных на активизацию двигательной активности, формирование предпосылок к здоровому образу жизни.

В Программу включены три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа адресована:

- педагогам - в качестве ориентира в проектировании практической образовательной деятельности и оценки освоения детьми содержания Программы;
- администрации - для координации деятельности педагогического коллектива по осуществлению требований к содержанию, условиям реализации Образовательной программы дошкольного образования, результатам освоения детьми образовательной программы, а также осуществления управленческого контроля.

1.1.1.Цели и задачи программы

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками

и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Целью обязательной части Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих оптимальное физическое развитие детей дошкольного возраста, позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через двигательную деятельность, общение, игру и другие формы активности.

Задачи, направленные на достижение цели:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
3. создание благоприятных условий физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
4. объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе
5. духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения;
6. формирование общей культуры личности детей, развитие их физических качеств, предпосылок к здоровому образу жизни, социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
7. формирование социокультурной среды, стимулирующей двигательную активность, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
8. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
9. обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования в части физического развития детей.

Целевой компонент части, формируемой участниками образовательных отношений, учитывает приоритет деятельности детского сада, предпочтения родителей, потребности и возможности педагогического коллектива и направлен:

- укрепление здоровья и физического развития детей с учётом особенностей климата и экологии региона, возможностей детского сада;
- приобщение детей к национальным культурам, воспитание любви и уважения к малой родине.

Направленность	Цель	Задачи
В части укрепления здоровья и физического развития посредством обучения детей плаванию	Создание условий, обеспечивающих оздоровление, закаливание детского организма, обеспечение всестороннего развития	Оздоровительные: <ul style="list-style-type: none"> – укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; – содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям; – совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; – расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

	<p>психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения детей плаванию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; - учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде; - развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; - формировать стойкие гигиенические навыки - формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; - способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
<p>В части укрепления здоровья и физического развития посредством использования скандинавской ходьбы</p>	<p>Увеличение физической нагрузки, развитие двигательных качеств, формирование правильной осанки посредством использования скандинавской ходьбы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма; - развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных; - воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга; - воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.
<p>В части приобщения детей к национальным культурным традициям, воспитания любви и уважения к малой родине посредством ознакомления с особенностями и культурой родного края</p>	<p>Формировать основы культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Содействовать становлению желания принимать участие в традициях города, культурных и спортивных мероприятиях, социальных, акциях. - Воспитывать патриотические и гражданские чувства: чувство восхищения спортивными достижениями жителей города и области; - Развивать интерес детей к народным играм

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии, дошкольной педагогики и выстроено на принципах развивающего дошкольного образования.

Программа, как нормативный документ, направленный на реализацию Образовательной программы дошкольного образования, сформированный в соответствии с подходами и принципами, установленными федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, так же отвечает данным принципам:

1. **Поддержка разнообразия детства.** Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Учитывая реалии современного мира, образовательная программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. **Сохранение уникальности и самоценности детства** как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. **Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. **Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. **Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.** Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется

возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. **Сотрудничество детского сада с семьей.** Сотрудничество, взаимодействие с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

7. **Сетевое взаимодействие с организациями** с целью социализации, образования, охраны здоровья и партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Образовательная программа предполагает, что детский сад устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. **Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. **Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. **Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. **Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, речевое, физическое, художественно-эстетическое, познавательное развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается

ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей образовательной программы. Стандарт и образовательная программа задают инвариантные ценности и ориентиры, и являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом образовательная программа учитывает примерную основную образовательную программу дошкольного образования, многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации образовательной программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации образовательной Программы по образовательной области «Физическое развитие»

К значимым характеристикам для разработки и успешной реализации Программы можно отнести следующее:

- социально-демографические, социально-культурные и климатические условия;
- возрастные характеристики особенностей развития детей.

Социально-демографические условия

Детский сад посещает 251 ребенок, из них 198 детей посещают занятия, организуемые инструктором по физической культуре. Детей с ОВЗ и детей-инвалидов нет

Большинство семей проявляют заинтересованность в успешном освоении детьми образовательной программы по данному направлению деятельности, проявляют особое внимание к участию в различных мероприятиях и проектах.

Социально-культурные условия

К социально-культурным условиям, влияющим на успешность реализации образовательной программы, качество образовательной деятельности в части физического развития детей можно отнести следующее:

- детский сад находится в непосредственной близости образовательных организаций СОШ № 22, № 12, детских садов № 22, № 53, № 60), реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, городской детской библиотеки, городского краеведческого музея, детской музыкальной школы, физкультурно-спортивного центра и др.;
- социальный уровень семей – большинство семей с высоким и стабильным уровнем достатка. Родители имеют возможность для обучения и развития детей в спортивных секциях, заинтересованы в расширении социальных связей детского сада с учреждениями физкультуры и спорта города

Климатические условия

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий, организация режимных моментов.

Природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны. Достаточно длинный весенний и осенний периоды, часто – неблагоприятные погодные условия (гололед, осадки, морозы и др.)

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период - образовательный: с сентября по май. В этот период составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непрерывной образовательной деятельности (занятий) с детьми в разнообразных формах детской деятельности;
- летний период – оздоровительный: июнь-август. На летний период составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность. Занятия в данный временной период не планируются.

Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, возможности детского сада непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Для детей от 3 лет до 5 лет занятия «двигательная деятельность» проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 занятие по обучению плаванию.

В группах старшего дошкольного возраста занятия по физическому развитию проводятся:

- 1 раз в физкультурном зале;
- 1 раз в бассейне (обучение плаванию);
- 1 раз на открытом воздухе (в зависимости от сезона: скандинавская ходьба, обучение ходьбе на лыжах, занятия на спортивной площадке детского сада).

В группе детей от 1 года 6 месяцев занятия по физическому развитию осуществляют 2 раза в неделю в групповом помещении под руководством воспитателя. С детьми третьего года жизни также организуются 2 занятия: одно занятие также в групповом помещении под руководством воспитателя, второе занятие - обучение плаванию.

При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность занятия на открытом воздухе сокращается, снижается интенсивность двигательной нагрузки, при t воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с данный вид занятий не проводится.

Возрастные характеристики особенностей развития детей

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются в большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Дошкольный возраст характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост

скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

На 4 году жизни создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5–6 лет идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что **5-й год жизни** является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-7-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100-150г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30-35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.2. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают непропорциональными требования от ребенка дошкольного возраста конкретным образовательным достижениям. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства¹.

1.2.1. Целевые ориентиры образования образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

<i>Целевые ориентиры образования в раннем возрасте</i>	<i>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:</i>
– ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).	– у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; – ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

1.2.2. Целевые ориентиры образования образовательной области «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательных отношений

На этапе завершения освоения Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, определены следующие целевые ориентиры:

<i>Направленность</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
В части укрепления здоровья и физического развития посредством обучения детей плаванию	Ребенок: – проявляет устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию; – демонстрирует сформированный навык плавания кролем на груди и на спине (выполняет многократные выдохи в воду; ныряет в обруч, поднимает со дна предметы открывает глаза в воде; скользит на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»); согласовывает движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом

² В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

	«кроль» на груди (спине).
В части укрепления здоровья и физического развития посредством использования скандинавской ходьбы	Ребенок: <ul style="list-style-type: none"> – проявляет устойчивое позитивно–эмоциональное отношение к двигательной деятельности, – проявляет уважительное отношение к сверстникам, проявляет терпение, самообладание и выдержку; – демонстрирует осознанное отношение к здоровому образу жизни; – имеет знания о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подбора одежды и инвентаря для занятий, о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха; – может организовывать самостоятельные оздоровительные занятия.
В части приобщения детей к национально-культурным традициям, воспитания любви и уважения к малой родине посредством ознакомления с особенностями и культурой родного края	Ребенок: <ul style="list-style-type: none"> - ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими; – обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным; – обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (в природе, в социальной действительности); – признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении.

1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой предусмотрена *диагностика образовательных достижений детей*, включающая в себя:

- педагогические наблюдения за активностью детей в спонтанной и специально-организованной деятельности, анализ продуктов детской деятельности, беседы с детьми, опросы и т.д. связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности.

Педагогическая *диагностика образовательных достижений детей* проводится педагогами, ведущими образовательную деятельность с дошкольниками, 1 раз в учебный год (в мае) и основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов по итогам учебного года.

Этапы проведения педагогической диагностики:

- *подготовительный* – подготовка диагностического материала, карт педагогической диагностики;
- *практический* – проведение педагогической диагностики;
- *аналитический* – анализ полученных количественных данных. В диагностической деятельности педагога происходит сравнение результатов оценки развития конкретного ребенка с его же прежними достижениями, или с поведением других детей в настоящее время или в прошлом, или же с описанием поведения какого-то неизвестного нам лица.

Используемые инструментарий для педагогической диагностики, таблицы педагогической диагностики, позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы каждого ребенка в процессе:

- социально-коммуникативного развития (развитие общения, приобщение к общероинятым нормам и ценностям, нравственное воспитание, трудовая деятельность, основы безопасной жизнедеятельности, игровая деятельность);
- познавательного развития (ознакомление с миром природы, миром человека, математическое развитие);
- речевого развития (развитие речи, художественная литература);
- художественно-эстетического развития (рисование, лепка, аппликация, конструирование, музыка);
- физического развития (физическая культура, приобщение к здоровому образу жизни).

Результаты педагогической диагностики развития детей могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки интересов и увлечений ребенка, построения его образовательной траектории, организации коррекционной помощи в развитии ребенка)
- оптимизации работы с группой детей.

Показатели, характеризующие освоение образовательной программы

В качестве показателей, характеризующих освоение детьми образовательной программы выступают:

<i>Возраст детей</i>	<i>Показатели</i>
от 3 до 4 лет	<ul style="list-style-type: none"> – Владеет соответствующими возрасту основными движениями; – сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; – проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; – умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; – умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; – сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; – может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; – энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; – может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

<p>от 4 до 5 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Владеет соответствующими возрасту основными движениями; – сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; – проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; – принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; – может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; – умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; – ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны; – выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
<p>от 5 до 6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Владеет соответствующими возрасту основными движениями; – проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. – проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах; – умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; – умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; – может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; – умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); – владеет школой мяча; – выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; – умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; – участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; – ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
<p>от 6 до 8 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности; – движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие; – умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; – выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

	<ul style="list-style-type: none">– может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);– бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м;– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.– умеет перестраиваться в 3-4 колонны;– умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу;– умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;– выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;– следит за правильной осанкой;– ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 1 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.– участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
--	--

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Общие положения

В содержательном разделе Программы представлены:

- описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования² и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания³;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

В соответствии с положениями Стандарта и принципами Программы определены способы реализации образовательной области «Физическое развитие», а также с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов.

Определяя содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, принято во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка.

2.2.Описание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

В качестве вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности выступают такие формы как:

- непрерывная образовательная деятельность для целой группы (занятия) организованная в различных видах деятельности;
- образовательная деятельность в режимных моментах: различные виды игр, подвижные игры, спортивные, подвижные народные игры; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, развлечения, соревнования, эстафеты, социальные акции т.п.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров и представленных в разделе 1.2. Программы, учитываются общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

² Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)

³ Учебно-методический комплект программы «Радуга» (Программа «Радуга»: примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (С.Г.Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е.А.Екжанова; науч. рук. Е. В. Соловьёва). — М.: Просвещение, 2016.)

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

Описание содержания образовательной деятельности физического развития детей от 3 до 4 лет

Задачи:

- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес физическим упражнениям;
- целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями педагога

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Направление деятельности	Содержание деятельности
Построения и перестроения	Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.
Общеразвивающие упражнения	Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.
Основные движения.	Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег. Не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.
Подвижные игры.	Освоение правил в подвижных играх.

**Описание содержания образовательной деятельности
физического развития детей от 4 до 5 лет**

Задачи:

- развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание деятельности</i>
Порядковые упражнения. Построения и перестроения	Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.
Общеразвивающие упражнения	Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.
Основные движения	<p>Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; – в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; – в метании - исходного положения, замаха; – в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. <p>Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).</p> <p>Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.</p> <p>Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.</p> <p>Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической</p>

	<p>стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см).</p> <p>Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.</p>
Подвижные игры.	<p>Игры с правилами. Освоение и соблюдение правил в подвижных играх, освоение функции водящего.</p> <p>Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</p> <p>Плавание. Игры на преодоление сопротивления воды, с погружением под воду, нырянием, прыжками в воду, со скольжением и плаванием.</p>
Ритмические движения	<p>Разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p>

Описание содержания образовательной деятельности физического развития детей от 5 до 6 лет

Задачи:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Содержание образовательной деятельности

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание деятельности</i>
Порядковые упражнения. Построения и перестроения	Построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.
Общеразвивающие упражнения	Традиционные четырехчастные, шестичастные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с

	<p>различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения.</p>
<p>Основные движения</p>	<p>Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, – в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, – в метании - замаха и броска. <p>Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.</p> <p>Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3- 4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).</p> <p>Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p>Бросание, ловля метание. Разнообразные движения с мячами. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p> <p>Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице свободным способом.</p>
<p>Подвижные игры.</p>	<p>Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств закрепление двигательных навыков.</p> <p>Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих.</p> <p>Самостоятельное проведение подвижных игр.</p> <p>Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с</p>

	<p>воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p>Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, выполнение поворотов переступанием, подъем на горку и спуск.</p> <p>Плавание. Игры на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.</p>
Ритмические движения	<p>Танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p>

Описание содержания образовательной деятельности физического развития детей от 6 до 8 лет

Задачи:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

Содержание образовательной деятельности

Направление деятельности	Содержание деятельности
Порядковые упражнения. Построения и перестроения	Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.
Общеразвивающие упражнения	Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.
Основные движения	Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице: в беге - энергичная работа рук;

	<p>в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении;</p> <p>в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом,</p> <p>в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.</p> <p>Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.</p> <p>Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.</p> <p>Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, в бегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера</p>
--	---

	<p>разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс. и др.) разными способами. Точное поражение цели.</p> <p>Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p>
Подвижные игры.	<p>Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.</p> <p>Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.</p> <p>В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.</p> <p>Плавание: Игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов. От того, как показал себя занимающийся в игре, он заслуживает одобрения или порицания преподавателя.</p>
Спортивные упражнения	<p>Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горки в низкой и высокой стойке.</p>
Ритмические движения	<p>Танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p>

2.3. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях в части, формируемой участниками образовательных отношений

Содержание деятельности в части укрепления здоровья и физического развития посредством обучения детей плаванию

Одной из важнейших задач дошкольного образования, в соответствии с ФГОС ДО, является создание максимально благоприятных условий для охраны и укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Эти задачи успешно решаются на занятиях по обучению детей плаванию.

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

<i>Возраст детей</i>	<i>Содержание деятельности</i>
<p>Описание содержания образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Адаптация детей к водному пространству: <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); • обучает умению не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; • обучение задержке дыхания на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. - Приобщение детей к плаванию: <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков скользить с надувным кругом; • отработка попеременного движение ног (способом кроль). - Оказание содействия воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость). - Способствование повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. - Использование упражнений, направленных на укрепление мышц тела, нижних конечностей. - Формирование «дыхательного удовольствия». - Формирование гигиенических навыков: <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; • мыться под душем; • насухо вытираться полотенцем при помощи взрослого; - Обучение правилам поведения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; • не толкаться и не торопить впереди идущего; • слушать и выполнять все указания инструктора.
<p>Описание содержания образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 4 до 5 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; - Обучение самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине; - Обучение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами. - Воспитание организованность и чувство коллективизма в группе. - Способствование становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - Формирование представлений о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; - Способствование сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; - Способствование повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - Укреплять мышечный корсет ребёнка; активизировать работу вестибулярного аппарата. - Формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).
<p>Описание содержания образовательной деятельности по обучению</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление навыков скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); - Обучение выполнять многократные выдохи в воду. - Обучение согласовывать движения ног с дыханием, - Воспитывать чувство коллективизма.

<p>плаванию детей от 5 до 6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д. – Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур. – Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; – Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; – Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения; – Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
<p>Описание содержания образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 6 до 8 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине. – Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук. – Воспитывать целеустремленность и настойчивость. – Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию; – Совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; – Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; – Обучать приемам самопомощи и помощи тонущего; – Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. – Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. – Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Содержание деятельности в части укрепления здоровья и физического развития посредством использования скандинавской ходьбы

Забота о здоровье подрастающего поколения – одно из приоритетных направлений государственной политики в области образования.

Природно-климатические условия Среднего Урала, длинные межсезонные периоды обусловили необходимость поиска средств, методов и форм организации качественной двигательной деятельности детей на открытом воздухе. Использование скандинавской ходьбы в образовательной деятельности детского сада - это способ по-новому взглянуть на образовательный процесс, особенности его качественной организации в осенне-весенний период.

- Для удовлетворения естественной потребности детей в движении посредством использование упражнений на формирование правильной осанки, грации, выразительности движений, профилактику плоскостопия и сколиоза,

- Взрослые поддерживают интерес детей занятиям физической культуры в процессе занятий на открытом воздухе, побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, упражнений направленных на правильное дыхание, улучшение вентиляции легких;
- Взрослые развивают у детей интерес к различным видам ходьбы, тренировке выносливости, дисциплины, волевых качеств, поощряют самостоятельность, инициативу.

Интеграция образовательных задач образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие» не может автономно решать образовательные задачи. Интегрировано решаются задачи социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Содержание образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах двигательной деятельности.

Непрерывная образовательная деятельность

Форма	Место проведения	Период	Возраст детей
Двигательная деятельность	физкультурный зал	в течение учебного года	от 3 до 8 лет
Занятия, направленные на обучение детей ходьбе на лыжах	на открытом воздухе	декабрь-февраль	от 5 до 8 лет
Занятия «Скандинавская ходьба»	на открытом воздухе	сентябрь-ноябрь март-май	от 5 до 8 лет
Занятия по обучению плаванию	бассейн	в течение учебного года	от 2 до 7 лет

Способы организации двигательной деятельности

- *Фронтальный.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- *Поточный.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- *Групповой.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.
- *Индивидуальный.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Формы организации непрерывной образовательной деятельности

- занятия по традиционной схеме
- тематические занятия
- игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
- занятия-тренировки в основных видах движений.
- занятия-соревнования.
- контрольно-проверочные занятия.
- сюжетно занятия.
- интегрированные занятия.

Структура непрерывной образовательной деятельности

Каждое занятие состоит из: вводной, основной, заключительной части.

- **Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений – ходьба, бег .
- **Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра).
- **Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания (игра малой подвижности):.

Формы образовательной деятельности при организации режимных моментов

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры
- хороводные игры
- туристические походы
- походы входного дня
- соревнования и эстафеты
- праздники и развлечения и др.

Формы организации двигательной деятельности	Особенности организации режимных моментов
<i>утренняя гимнастика</i>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, Гимнастика на фитболах, игровой стретчинг (по определённому сюжету)
<i>туристические походы</i>	Пешеходные, со скандинавскими палками, лыжные, игры-соревнования на местности
<i>Праздники, развлечения, спортивные</i>	Игры, эстафеты, коллективные выступления детей, физкультурные праздники на воде, зимние и летние физкультурные праздники.

2.4.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурная практика – инициируемая взрослым или самим ребёнком деятельность, направленная на приобретение, повторение различного опыта общения и постоянно расширяющихся самостоятельных действий. Исследовательские, образовательные, коммуникативные, организационные, игровые, художественные и другие культурные практики формируются во взаимодействии ребенка с взрослым в различных ситуациях, которые способствуют освоению позитивного мировосприятия (сопереживания, доброжелательности, любви, взаимопомощи и др.) и поведения в обществе.

В детском саду проводятся традиционные мероприятия, которые стали культурными практиками двигательной деятельности детей. В качестве систематических культурных практик выступают повторяющиеся, циклические мероприятия с воспитанниками, направленные на физическое развитие детей.

Формы организации групповых, межгрупповых и обще садовых мероприятий:

- физкультурные досуги (1-2 раза в месяц);
- спортивные праздники (2-3 раза в год);
- соревнования;
- дни здоровья и др

Особенности традиционных событий, праздников, творческих и спортивных мероприятий

№	Мероприятие	Цель мероприятия	Сроки	Группы
Ежегодные культурные практики				
1.	День здоровья	Становление ценностей здорового образа жизни	2 раз в год февраль, июнь	Все дошкольные группы
2.	Осенние	Оздоровление детей во время	1 раз в год	Группы детей

	туристические походы	прогулки, развитие ловкости, выносливости.		старшего дошкольного возраста
3.	Кросс Наций	Пропаганда здорового образа жизни	1 раз в год	Все дошкольные группы
4.	Лыжня России	Популяризация данного вида спорта	1 раз в год	Группы детей старшего дошкольного возраста
5.	«Зарница»	Формирование интереса к здоровому образу жизни, развитие физической подготовки и патриотическое воспитание детей.	1 раз в год	Группы детей старшего дошкольного возраста
6.	Зарядка с чемпионом	Развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми, становление ценностей здорового образа жизни	2 раз в год октябрь, апрель	Все дошкольные группы
7.	Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню победы.	Закреплять у детей двигательные умения в условиях эмоционального общения со сверстниками	Май	Все дошкольные группы
8.	«Здравствуй, Старина велосипед!»	Формировать основы здорового образа жизни, прививать любовь к велоспорту.	Май	Все дошкольные группы
9.	Встреча с интересными людьми	Расширение контактов с взрослыми людьми, ознакомление с профессиями, бытовыми обязанностями и увлечениями взрослых, развитие коммуникативных навыков	Не реже 1 раза в квартал	Группы детей старшего дошкольного возраста

Перспективный план проведения спортивных досугов и праздников

Для детей от 3 до 5 лет

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	«Прогулка в осенний лес»	1.Обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений; 2.Формировать правильную осанку; 3.Воспитывать любовь к русскому народному творчеству.
Октябрь	«Здравствуй осень»	1.Отрабатывать прыжки с продвижением вперёд; повторить игры «Жмурки», «Колокольчик». 2.Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве; 3.Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
Ноябрь	«Котята»	1.В игровой форме упражнять в прыжках, беге, подлезании, спрыгивании с небольшой высоты. 2.Вырабатывать первоначальное представление о ЗОЖ (на анализе поведения кошки: чистоплотная, подвижная). 3.Воспитывать уверенность в своих силах.
Декабрь	«Весёлые поросята» (по мотивам английской народной сказки «Три	1.В игровой форме упражнять в метании предметов; развивать ловкость в ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Способствовать формированию правильной осанки. 3.Вызывать положительный эмоциональный настрой.

	поросёнка»)	
Январь	«Бабушка и колобок в гостях у малышей» (по мотивам русской народной сказки «Колобок»)	1.В игровой форме упражнять в прыжках с передвижением вперёд, в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Способствовать укреплению свода стопы. 3.Воспитывать дисциплину.
Февраль	Зимний спортивный праздник «Храбрецы и удалцы»	1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. 2.Фоспитывать желание заниматься спортом. 3.Активизировать творческое воображение детей, прививать любовь к русским народным традициям.
Март	«Мойдодыр в гостях у ребят»	1.Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость, быстроту реакции; закреплять умение свободно двигаться по залу. 2.Закреплять знания о пользе воды. 3.Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского.
Апрель	«В гости к нам пришёл Петрушка»	1.В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперёд и метании мелких предметов; упражнять в лазанье по гимнастической лестнице. 2.Способствовать формированию правильной осанки. 3.С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.
Май	«День здоровья»	1.Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания. 2.Напомнить правила личной гигиены. 3.Воспитывать чувство сплочённости в детском коллективе.
Июнь	Летний спортивный праздник «Русские игрища»	1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в русских народных играх. 2.Способствовать закаливанию детского организма. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.

Для детей от 5 до 8 лет

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Задачи</i>
Сентябрь	«Красный, жёлтый, зелёный»	1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и эстафетах с правилами дорожного движения. 2.Способствовать укреплению свода стопы. 3.Воспитывать уверенность в знаниях правила дорожного движения.
Октябрь	«Осенняя олимпиада»	1.Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель, в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму. 2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.
Ноябрь	«Поездка в джунгли»	1.Закреплять умение лазать по лестнице; развивать меткость и ловкость в метании малого мяча в горизонтальную цель. 2.Укреплять мышцы ног и спины.

		3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Декабрь	«Спорт – это сила и здоровье»	1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезание под дуги разными способами, в беге с препятствиями. 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3. Воспитывать чувство коллективизма и товарищества.
Январь	«Зимушка – Зима» - зимний спортивный праздник.	1. Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах. 2. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. 3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, сопереживать за свою команду.
Февраль	«Эстафета для сильных и смелых» - посвящённая Дню защитника отечества.	1. Развивать память, мышление; учиться быстро, действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия. 2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. 3. Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине.
Март	«Здоровье дарит Айболит»	1. Упражнять в передаче мяча разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках с заданием. 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3. Воспитывать чувство коллективизма, Сопереживания за свою команду.
Апрель	«Делай как мы, делай лучше нас»	1. Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами «змейкой», в подбрасывании и ловле мяча в играх – эстафетах. 2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3. Воспитывать уверенность в своих чувствах.
Май	«День Здоровья»	1. Развивать ловкость, координацию движения, реакцию, ориентировку в пространстве через подвижные игры и эстафеты. 2. Способствовать формированию правильной осанки и укреплению свода стопы. 3. Воспитывать желание быть здоровым.
Июнь	«Дети разных народов» - летний спортивный праздник	1. Развивать физические качества через игры эстафеты. 2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в летний период. Приложение № 1

2.4.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу

педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла.

Во время общеразвивающих упражнений прибегаю к такому приему: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить. Еще ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть). Но для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно, при этом выделяя, похваливая тех детей, у которых получается лучше. Стараться никого вниманием не обойти.

Основные движения: прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии – стержень любого типового физкультурного занятия. Осваивать их нужно не только посредством прямого обучения (используя показ и объяснение), но и через игровые задания. Можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

Вот примеры некоторых задач:

- кто дальше бросит мешочек через голову назад;
- кто устоит на одной ноге после кружения с закрытыми глазами;
- попадите в катящийся обруч мячом;
- доберитесь до лесенки любым возможным способом, но не шагом и не прыжками;
- выберете любой предмет, который можно забросить в корзину, но сделать это безопасным способом и так далее.

Сразу после занятия подвести с детьми итог. Выяснить, как еще можно было выполнить задания другими способами.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий. Игра, особенно подвижная, является для ребят радостью. Скучным просто объявлять в конце занятия название игры. Можно сделать начало игры захватывающим, будоражащим веселые мысли.

- для малышей предложить найти заранее спрятанную маску-шапочку и когда дети находят, например, шапочку кота, называют возможные игры с этим персонажем и выбрать игру
- рассказать короткий стишок про козленка, который потерялся. Ребята находят игрушку и козленок их догоняет;
- старшим детям предложить попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, ввести новые персонажи;
- спросить, какие игры подсказывает погода за окном, предложить посоветоваться отдельно мальчикам и девочкам, а потом сыграть по очереди;
- напомнить, что нужно совершенствовать прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Итак, самостоятельность — постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте. В условиях целенаправленной педагогической деятельности, направленной на развитие самостоятельности, дети-дошкольники достигают выраженных показателей самостоятельности в двигательной деятельности.

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.

Самостоятельность является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.

2.5.Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья является первичным институтом социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в дошкольном возрасте. Взаимодействие детского сада с семьями воспитанников строится на основе партнерских отношений, взаимного уважения и добровольности участия со стороны родителей.

Цель взаимодействия с семьей инструктора по физической культуре - формирование ответственных партнерских взаимоотношений с семьями воспитанников, обеспечивающих физическое развитие детей, формирование компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- заинтересовать родителей и вовлечь их в создание единого культурно-образовательного пространства «детский сад - семья»;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышения компетентности родителей в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- работу по профилактике нарушений и по защите прав и достоинства ребёнка;
- организация и проведение семейного досуга, совместное творчество.

Возраст детей	Содержание деятельности
С родителями детей от 3 лет до 4 лет	<p>Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.</p> <p>Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.</p> <p>Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.</p>
С родителями детей от 4 лет до 5 лет	<p>Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.</p> <p>Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития - Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком. - Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности. <p>В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.</p>

	<p>Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.</p> <p>Таким образом, к концу периода <i>среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников</i>, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.</p>
<p>С родителями детей старшего дошкольного возраста</p>	<p>Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.</p> <p>Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников</p> <p>- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.</p> <p>Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».</p> <p>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников старший дошкольный возраст.</p> <p>В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.</p> <p>Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников</p> <p>- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.</p>

**План взаимодействия с родителями по физическому развитию
на 2018-2019 учебный год**

Тема	Форма	Дата
<p>1.«Профилактика плоскостопия» 2.Консультация для родителей о профилактике плоскостопия по итогам диагностирования (плантограмма стопы). 3. «Организация и проведение физической деятельности»</p>	<p>Информационный стенд. Индивидуальные беседы.</p> <p>Выступление на общем родительском собрании.</p>	<p>Октябрь</p>
<p>1.«Здоровый образ жизни – это важно!» 2. «Основы здорового образа жизни» 3.Спортивный праздник посвященный «Дню Матери»</p>	<p>Информационный стенд. Анкетирование (все группы)</p>	<p>Ноябрь</p>

1.«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой». 2. Оздоровление детей	Информационный стенд Памятки для родителей	Декабрь
1..Малые олимпийские игры в старшей группе. 2.. Зимние олимпийские игры в подготовительной группе	Развлечение с приглашением родителей	2 декада декабря
1.«Развиваем у детей ловкость». 2.Поход выходного дня на каток для детей старшего дошкольного возраста.	Информационный стенд	Январь
1.«Учимся кататься на лыжах». 2. «Наши отважные папы». 3. «Зарница» 4.Лыжня России -2019	Информационный стенд Выставка групповых фотогазет Военизированные эстафеты на городском стадионе	Февраль
1.«Лови, бросай, кати. Развивающие игры с мячом».	Информационный стенд.	Март
1. «Правила закаливания детей». 2.«Закаливание ребенка дома и в ДОУ»	Информационный стенд Анкетирование (все группы)	Апрель

2.6.Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционно-развивающей работе

Взаимодействие с медицинским персоналом:

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями:

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах-

практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Взаимодействие с учителем-логопедом.

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и

воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

В заключении можно сделать вывод:

- положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности

3.1. Психолого-педагогические условия развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- *Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми*, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
- *Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности*, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
- *Формирование игры* как важнейшего фактора развития ребенка.
- *Создание развивающей образовательной среды*, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
- *Сбалансированность репродуктивной* (воспроизводящей готовый образец) *и продуктивной* (производящей субъективно новый продукт) *деятельности*, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
- *Участие семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
- *Профессиональное развитие педагогов*, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов, работающих в реализации Программы.

Кроме того, необходимыми **психолого-педагогическими условиями** для успешной реализации Программы являются:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Также необходимыми условиями, обеспечивающими полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития являются следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов взаимодействия с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности в специфических для детей видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) детского сада соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормам и обеспечивает реализацию основной образовательной программы дошкольного образования.

Программа не выдвигает жестких требований к организации РППС и оставляет за педагогами право самостоятельного ее проектирования на основе целей, задач и принципов Программы.

При проектировании РППС педагоги учитывают особенности своей образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, других сотрудников детского сада и пр.).

РППС часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями и территорией детского сада, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития. В соответствии со Стандартом возможны разные варианты создания РППС при условии учета целей и принципов Программы, возрастной и гендерной специфики для реализации образовательной программы дошкольного образования.

РППС детского сада обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья, эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в

- собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства детского сада, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации Программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
 - построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
 - создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
 - открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охраны и укрепления их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
 - построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
 - создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в детском саду, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

РППС детского сада обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр., в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС детского сада создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Для выполнения этой задачи РППС является:

- *содержательно-насыщенной* - включает средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- *трансформируемой* - обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- *полифункциональной* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- *доступной* – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- *безопасной* – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

3.2.1. Содержание развивающей предметно-пространственной образовательной среды

Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> – Наборы мягких модулей. – Баскетбольные стойки. – Мяч баскетбольный. – Сетка волейбольная – Атрибуты для построения полосы препятствий и развития основных движений – Скамейки гимнастические – Гимнастические стенки – Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – Мячи резиновые – Мячи - фитболы – Дуги 2-х размеров для подлезания – Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – Обручи, гимнастические палки, скакалки – Детские тренажеры: детские велотренажеры, батуты, диск «Здоровье» – Маты детские – Лыжи с жестким креплением, ботинки к лыжам
Спортивная площадка на территории детского сада	<ul style="list-style-type: none"> – по длинным сторонам площадки установлены столбы, между которыми натягивается сетка. Ее высота для волейбола равна высоте ребенка с поднятой рукой, для бадминтона — 120 см. – площадка для баскетбола имеет размеры 13×7 м. На коротких сторонах устанавливаются столбы, а на них — щиты длиной 120 см и высотой 90 см с корзинами диаметром 45 см. Высота верхнего края сетки равна 180–200 см. – прыжковая яма для приземления длиной 3 м, шириной 1,5–2 м и глубиной 30–40 см; – шведские стенки; – перекладины; – тропа «Здоровья»; – футбольное поле и ворота; – беговая дорожка; – сектор для метания.

3.2.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

В части укрепления здоровья и физического развития детей

<i>Направленность</i>	<i>Предметное насыщение</i>
посредством обучения детей плаванию	Надувные игрушки, круги для плавания Кольца цветные тонущие Набор тонущих игрушек Кольцеброс плавающий фигурный Баскетбольное кольцо, плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Обруч плавающий (горизонтальный) Доска плавательная Ласты детские Круги для плавания
посредством использования скандинавской ходьбы	Палки телескопические для скандинавской ходьбы

3.3. Методическое обеспечение программы

Содержание образовательной деятельности определяется учебно-методическим комплектом Программы «Радуга»: примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (С.Г.Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е.А.Екжанова; науч. рук. Е. В. Соловьёва). — М.: Просвещение, 2016.

- Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет. – М.: Просвещение, 2007.
- Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. – М.: Просвещение, 2005.
- Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. – М.: Просвещение, 2007.
- Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2006.
- Чеменцева А.А., Столмакова Т.В. система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. - СПб.: «Детство-Пресс». 2011.
- Калинина Т.В., Николаева С.В., Павлова О.В., Смирнова И.Г. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. – В.: Учитель, 2014.
- Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. Младший возраст (1,6-2 года). Практическое пособие. - В.: ООО «М-Книга», 2017.
- Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. Младший возраст (2-3 года). Практическое пособие. - В.: ООО «М-Книга», 2017.
- Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. Младший возраст (3-4 года). Практическое пособие. - В.: ООО «М-Книга», 2017.
- Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. Средний возраст (4-5 лет). Практическое пособие. - В.: ООО «М-Книга», 2017.

- Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Практическое пособие.- В.: ООО «М-Книга», 2017.
- Карпухина Н.А. Реализация содержания образовательной деятельности. Старший дошкольный возраст (6-7 лет). Практическое пособие.- В.: ООО «М-Книга», 2017.
- Кандава Т.И., Семкова О.А., Уварова О.В. «Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями. – В.: Учитель. 2014.
- Ткаченко Т.И. «Развиваем мелкую моторику. – М.: ЭКСМО, 2013.
- Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

Методическое обеспечение Программы

(часть, формируемая участниками образовательных отношений):

- «Радуга»: примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (С.Г.Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е.А.Екжанова; науч. рук. Е. В. Соловьёва).- М.: Просвещение, 2016
- Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Васюкова С.В.; Морозова О.И.; Воронина С.Н.; Худякова Т.А.; Баталова Н.А.; Крючкова Г.А.; Крыжановская Л.А..
- Игры на асфальте. Методические рекомендации / Составители: Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.
- Методика И.Свитенковой «Энергетическая ходьба с палками»
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
- Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Для физического развития детей в детском саду имеется:

- физкультурный зал;
- спортивная площадка;
- бассейн.

Физкультурный зал (площадь 72 м²) имеет два выхода, окна защищены сеткой, мебель для хранения спортивного инвентаря закреплена.

Спортивная площадка (120 м²) оснащена лесенкой для лазания, баскетбольными щитами, ямой для прыжков, турниками, целями для метания, гимнастическим бревном, тропой «Здоровья», беговой дорожкой по периметру спортивной площадки, беговой дорожкой по периметру детского сада, имеется футбольное поле с воротами.

Бассейн включает в себя несколько функциональных помещений: зал с чашей для купания (площадь 92 м²), 2 раздевалки с шкафчиками для раздевания детей, 2 душевые в каждой из которых по 3 душевых кабинки, вестибюль.

3.5. Планирование образовательной деятельности

В основу планирования образовательной деятельности положено комплексно-тематическое планирование. При отборе тем при планировании образовательной деятельности учтены:

- события окружающего мира, происходящие в природе и в общественной жизни, понятные и привлекательные для детей дошкольного возраста;
- события, о которых дети узнают из литературных произведений, фольклора, мультипликационных и кинофильмов, вызывающие эмоциональный отклик и интерес воспитанников;
- события и объекты окружающей действительности, стимулирующие развитие любознательности и познавательных интересов детей;
- события, связанные с семьями воспитанников, традициями семьи, детского сада, города.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Рекомендации к планированию образовательной деятельности

- Рекомендации к комплексно-тематическому планированию образовательной деятельности (Приложение № 2)
- Планирование (Приложение 3)

3.6. Режим дня

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности;

- для детей от 2 до 3 лет - не более 10 минут,
- для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.

3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// government.ru/docs/18312/](http://government.ru/docs/18312/).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
7. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

3.18.Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники:

1. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М., Академия, 2011.
3. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Психология и педагогика обучения дошкольников: учеб. пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.
4. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. – М.:Смысл, 2012.
5. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009.
6. Мид М. Культура и мир Детства. – М., 1988.
7. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду. – М., 2009.
8. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Ориентиры и требования к обновлению содержания дошкольного образования: метод. рекомендации. – М., 1993.
9. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0–7 лет). – М.: Просвещение, 2014.
10. Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://Navigator.firo.ru>.
11. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Рпротокол от 20.05.2015 г. № 2/15)
12. Программа «Радуга»: примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» (С.Г.Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е.А.Екжанова; науч. рук. Е. В. Соловьёва). — М.: Просвещение, 2016

Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

Вторая младшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p>1 неделя: -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p>2 неделя: -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>3 неделя: -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места.</p> <p>4 неделя: -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см); -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p>	<p>1 неделя: -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p>2 неделя: -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места.</p> <p>3 неделя: -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м); -«Не задень» - лазание в туннель.</p> <p>4 неделя: -Ходьба и бег врассыпную; -Лазанье по гимнастической лестнице; -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	<p>1 неделя -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка). -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.</p> <p>2 неделя: -Бросание мяча вверх двумя руками; -Прыжки через канавку.</p> <p>3 неделя: -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p>4 неделя: -Ходьба и бег врассыпную; -Переброска мячей в парах.</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.</p>		
<p>П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»</p>		

Средняя группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p>1 неделя: -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе. -Ходьба со сменой ведущего; -Прыжки с препятствиями; -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p>2 неделя: -Бег между предметами; -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места. -Бег (2мин).</p> <p>3 неделя: -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м); -Лазанье в группировке в туннель; -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p>4 неделя: -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск; -Ходьба по бревну, перешагивая кубики; -Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1 неделя: -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Метание мешочков вдаль. -Бег на скорость 30м.</p> <p>2 неделя: -Бег на выносливость. -Прыжки в длину с места; -Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>3 неделя: -Подлезание в тоннель в группировке; -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p>4 неделя: -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p>1 неделя: -Ходьба с остановкой по сигналу. -Ходьба приставным шагом. -Ведение мяча ногами. -Подъём и спуск на гимнастическую стенку. -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p>2 неделя: -Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу; -Прыжки в длину с места; -Метание на дальность.</p> <p>3 неделя: -Челночный бег; -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами; -Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4 неделя: -Ходьба с изменением направления движения, бег враспынную; -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе; - Прыжки на двух ногах через препятствия; -Передача и ловля мяча</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.</p>		
<p>П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».</p>		

Старшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка); -Прыжки через короткую скакалку; -Метание мешочков в горизонтальную цель; <u>2 неделя:</u> -Бег на скорость; -Прыжки в длину с места. -Метание мешочков вдаль. <u>3 неделя:</u> -Лазанье на стенку произвольным способом; -Элементы футбола (мальчики) -Пионербол (девочки) <u>4 неделя:</u> -Бег на скорость (30м); -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>1 неделя</u> -Повороты направо, налево, кругом. -Прыжки в длину с разбега. -Метание предметов вдаль. <u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (2мин). -Элементы футбола. -Пионербол. <u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Переброска мячей в шеренгах; -Прыжки в длину с разбега; <u>4 неделя:</u> -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой; -Прыжки через скакалку; -Элементы футбола (мальчики); -Пионербол (девочки).</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала. -Прыжки через короткую скакалку. -Бег с преодолением препятствий. -Элементы футбола. -Пионербол. <u>2 неделя:</u> -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс; -Челночный бег; -Подбрасывание и ловля малого мяча; <u>3 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки через короткую скакалку; - Футбол; -Пионербол.</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.</p>		
<p>П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.</p>		

Подготовительная группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.
 2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». -Лазанье по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание предметов вдаль. -Элементы футбола (мальчики). -Пионербол (девочки). -Бег на скорость (30м).</p> <p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Прыжки через короткую скакалку; -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Футбол (мальчики); -Пионербол (девочки)</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через скакалку. -Лазанье по гимнастической стенке. -Метание предметов в цель.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (3мин). -Футбол -Пионербол.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Полоса препятствий; -Челночный бег: -Прыжки в длину с разбега; -Перебрасывание мяча в парах;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Футбол; -Пионербол; -Игры – эстафеты.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через большой обруч. -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами</p> <p><u>2 неделя:</u> -Прыжки в длину с места и с разбега. -Прыжки через короткую скакалку; -Игры эстафеты.</p> <p><u>3 неделя:</u> Бег на выносливость; П/И с мячом</p> <p><u>4 неделя:</u> -Челночный бег; -Элементы футбола; -Пионербол;</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.</p>		
<p>П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.</p>		

Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп.

ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Парами 2.Попади в корзину 3.Игра «Удочка» 4.«Подбрось-поймай»	1.Игра «Совушка» 2.Воробышки 3. «Перебрось-поймай» 4.Садовник ми цветы	1.Догони свою пару 2.Весёлые мышки 3. «Кролики» 4.Найди кролика	1.Пробеги не задень 2.Перепрыгни через кубик 3.Игры с мячом 4. «Ловишки"
1.Мяч через сетку 2.Кто быстрее 3.Ловишка 4.Найдём лягушонка	1.Самолёты 2.Не урони 3.Кто дальше бросит 4. «Совушка»	1.Командир 2.Не урони 3. «Охотники и зайцы» 4. «Поймай комара»	1.Туннель 2. «Огуречик» 3. «Орёл и птенчики» 4. «Найдём птенчика»

ИЮЛЬ

1. «Цветные автомобили» 2.Добрось до кегли» 3. «Мышки-норушки» 4.Упр-я с мячом	1.Найди свой домик 2.Парашютисты 3.Мяч через сетку 4. «Кролики» 5.Найдём кролика	1. «Бездомный заяц» 2.Третий лишний» 3. «Совушка» 4.Прыжки через скакалку	1.Лягушки и цапля 2. «Лиса в курятнике» 3.Пингвины 4. «Совушка»
1.Быстро возьми 2.Третий лишний 3.С кочки на кочку 4.Прокати-поймай	1.Догони свою пару 2.Перебрось-поймай 3.Воробышки и кошка 4Найдём воробышка	1Подпрыгни-достан. 2Перебрось-поймай 3Быстрые жучки 4 «У медведя во бору»	1.В галоп 2Пройди-не задень 3Третий-лишний 4 «Бездомный заяц»

АВГУСТ

1. Поезд 2.Переброска мячей 3. «Зайцы и волк» 4. «Найдём зайца»	1.По мостику 2. «Воробышки и кот» 3.Упр-я с мячом 4.Прыжки через скакалку	1.Догони свою пару 2.Пройди не сбей 3. «Удочка» 4. «Бездомный заяц»	1. «Зайцы и волк» 2.Прыжки через скакалку 3. «Зайка серый умывается» 4. «Угадай, кто позвал»
1.«Найди свой цвет» 2.Кто дальше бросит 3. «Удочка» 4. «Быстро возьми»	1.«Перелёт птиц» 2.Пройди не урони 3.Перебрось-поймай 4. «Поймай комара»	1.Быстро возьми 2.Мяч через сетку 3.С кочки на кочку 4. «Кролики» 5. «Пузырь»	1. «Самолёты» 2. Пингвины 3.Прокати и догони 4. «Зайцы и волк »

Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.

ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Пробеги-не задень 2. С кочки на кочку 3. «Хитрая лиса» 4. Перебрось-поймай 5. «Летает-летает»	1. Удержи равновесие 2. Брось-поймай 3. Не задень 4. «Мышеловка» 5. «Тишина»	1. По мосточку. 2. «Мяч капитану». 3. «Пятнашки» 4. «Затейники»	1. «Репка» 2. Пас друг другу. 3. «Жмурки» 4. «Тихо-громко»
1. «Пустое место» 2. Ловкие ребята. 3. «Мяч соседу» 4. «Горелки» 5. «Затейники»	1. Перемена мест. 2. Ловкие ребята. 3. Перебрось-поймай. 4. Игры с мячом.	1. Проведи мяч 2. «Кошка и мышки» 3. «Волк во рву». 4. «Тишина»	1. «По местам» 2. Гонка мячей в шеренге». 3. «Бездомный заяц» 4. «Воротца» 5. «Угадай чей голосок»

ИЮЛЬ

1. Выполни задание. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрось-поймай. 4. «Цветные автомобили» 5. «Море волнуется»	1. Догони свою пару. 2. Гонка мячей по кругу. 3. «Река и ров» 4. «Ловля бабочек» 5. «Воротца».	1. Прокати не урони. 2. Забрось в кольцо. 3. Кто быстрее. 4. «Не оставайся на земле» 5. «Фигуры»	1. «Мы весёлые ребята». 2. «Охотники и утки». 3. «Коршун и птицы». 4. «Воротца»
1. Выполни задание. 2. «Конники спортсмены»	1. Пройди-не задень. 2. Перебрось-поймай. 3. «Мышеловка» 4. «Великаны и гномы»	1. Быстро в колонну. 2. «Медведи и пчёлы» 3. «Удочка» 4. «Затейники».	1. «Космонавты». 2. Сбей кеглю. 3. Перебрось-поймай 4. С кочки на кочку. 5. «Салки с ленточкой».

АВГУСТ

1. Эстафета со скакалкой 2. Мяч в тоннели. 3. Сохрани равновесия. 4. «Горелки» 5. «Выполни фигуру»	1. Прыжки со скакалкой. 2. Пас на ходу. 3. «Караси и щука». 4. «Карусель»	1. Перебрось-поймай 2. Упр-я с мячом. 3. «Удочка». 4. «Медведи и пчёлы»	1. «Кто дальше бросит» 2. «Удочка». 3. «Гуси-лебеди». 4. «У кого мяч».
1. «Фигуры». 2. «По дорожке» 3. «Мяч сбоку». 4. «Не оставайся на земле». 5. «У кого мяч»	1. Через ручеёк. 2. Передай мяч. 3. «Лягушки и цапля» 4. «Паук и мухи».	1. «Космонавты». 2. Брось-поймай. 3. «Лягушки». 4. «Пас капитану». 5. «Фигуры».	1. «Паук и мухи». 2. Передача в колон. 3. «Мы весёлые ребята». 4. «Ловишка».

Рекомендации к комплексно-тематическому планированию образовательной деятельности

Период		сроки	Возрастные группы				
			Группы раннего возраста	Группа детей от 3 лет до 4 лет	Группа детей от 4 лет до 5 лет	Группа детей от 5 лет до 6 лет	Группа детей от 6 лет до 7 лет
Сентябрь	1	03-09.09	До свиданья лето	До свиданья лето	День знаний	День знаний	День знаний
	2	10-23.09	Урожай собирай!	Урожай собирай!	Урожай собирай!	Урожай собирай!	Урожай собирай!
	3						
	4	24.09-07.10	Мой любимый детский сад	Мой любимый детский сад	Мой любимый детский сад	Мой любимый детский сад	Мой любимый детский сад
Октябрь	5	08.10-28.10	Осень	Осень	Осень	Осень	Осень
	6						
	7						
	8	29.10-04.11	Я в мире людей (Моя семья)	Я в мире людей (Моя семья)	Я в мире людей (Моя семья, мой город)	Я в мире людей (Моя семья, мой город, мой родной край)	Я в мире людей (моя семья, мой город, мой родной край, моя страна)
Ноябрь	9	05.11-25.11	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым
	10						
	11						
	12	26.11-02.11	День матери	День матери	День матери	День матери	День матери
Декабрь	13	03.12-16.12	Зима	Зима	Зима	Зима	Зима
	14						
	15						
	16	17.12.-13.01	Новый год	Новый год	Новый год	Новый год	Новый год
Январь	17	14.01-03.02	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы
	18						
	19						
Февраль	20	04.02.-17.02	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым
	21						
	22	18.02-03.02	Папин праздник	Папин праздник	Папин праздник	День защитников отечества	День защитников отечества
	23						
Март	24	04.03-17.03	Мамин праздник	Мамин праздник	Мамин праздник	8 марта	8 марта
	25						
	26						
	27	18.03-07.04	Весна - красна	Весна - красна	Весна - красна	Весна - красна	Весна - красна
Апрель	28	08.04-21.04	Мы дружные ребята	Мы дружные ребята	Мы дружные ребята	Космос	Космос
	29						
	30						

Рабочая программа по ОП ДО инструктором по физической культуре

	31					Моя планета Земля	Моя планета Земля
	32	22.04-05.05	День книги	День книги	День книги	День книги	День книги
Май	33	06.05.-19.05	Мои любимые игрушки	Мои любимые игрушки	Мои любимые игрушки	День Победы	День Победы
	34						
	35	20.05.-31.05	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым	Хочу быть здоровым
	36						

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности в группе детей от 3 до 4 лет

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
Учить: - ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. «Пройдём по дорожке». <i>Подвижная игра</i> «Лохматый пёс»	Упражнять: -ползание на четвереньках по прямой; -в прыжках на двух ногах на месте «Мячики». <i>Подвижная игра</i> «Птички» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём птичку»	Учить: -энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони». <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди мяч».	Упражнять: -подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки». <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём жучка».
3- игры на улице	6- игры на улице	9- игры на улице	12- игры на улице

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей);

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляя положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»; -в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Догони мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках из обруча в обруч; -в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Ловкий шофёр». <i>Малоподвижная игра</i> «Машины поехали в гараж».</p>	<p>Упражнять: - прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»; - ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень». <i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём зайку».</p>	<p>Упражнять: -в ползании на четвереньках «Крокодильчики». - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень» <i>Подвижная игра</i> «Поймай комара»</p>
<p>3-обучение плаванию 1.Вход в воду, держась за поручень. 2.«Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень. 3.Бег вдоль бортика. 4.«Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5.«Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6.Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде. Выход из воды</p>	<p>6- обучение плаванию 1.Вход в воду, держась за поручень. 2.ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра») 4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико». 6.Игры с плавающими игрушками.</p>	<p>9- обучение плаванию 1.Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.) 2.Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.). 3.Игра «Хоровод» (2-3 м). 4.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга). 5.Игра «Лодочка». 6.Свободные игры с плавающими игрушка</p>	<p>12- обучение плаванию 1.Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м). 2.Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м). 3.Игра «Шторм на море» (2-3р). 4.Игра «Паровоз» (2-3р). 5.Игра «Солнышко и дождик» (3р). 6.Свободные игры с плавающими игрушками. 7.Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.</p>

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: -сохранять равновесие в ходьбе по доске «В лес по тропинке»; - в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки». <i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайчонок?»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках из обруча в обруч «Через болото» -в прокатывании мяча друг другу «Точный пас» <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём бочонок с мёдом».</p>	<p>Упражнять: -в прокатывании мяча между предметами «Прокати – не задень» -в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень». <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>	<p>Упражнять: - в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки». - в ходьбе – руки в стороны, свободно балансируют. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»</p>
<p>3-обучение плаванию 1.Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м). 2.Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м). 3.Прыжки около борта без поддержки (1-2м). 4.Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р). 5.Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р). 6.Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р). 7.Свободные игры с игрушками. Выход из воды под наблюдением воспитателя.</p>	<p>6- обучение плаванию Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м). 1.Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м). 2.Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р). 3.Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. 4.Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель). 5.Свободные игры с игрушками.</p>	<p>9- обучение плаванию 1.Самостоятельный вход в воду. 2.Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м) 3.Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р). 4.Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м). 5.Игра «Цапли» (3м). 6.Игры с плавающими игрушками. 7.Самостоятельный выход из бассейна.</p>	<p>12- обучение плаванию 1.Игра «Цапли» (2 м.) 2.Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м). 3.Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м). 4.«Подуем на воду» (1 м). 5.Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой. 6.Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем. 7.Самостоятельный выход из бассейна</p>

Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный инструктором по ФК.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: -в ходьбе между предметами «Пройди – не задень». -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки – попрыгушки». <i>Подвижная игра</i> «Лягушки». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём лягушонка».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на мат. -в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Коршун и птенчики». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём птенчика»</p>	<p>Упражнять: -в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!». -в ползании под дугу «<i>Проползи – не задень</i>». <i>Подвижная игра</i> «Кролики»</p>	<p>Упражнять: -в ползании по доске «Жучки на брёвнышке» -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику». <i>Подвижная игра</i> «Самолёты». <i>Малоподвижная игра</i> «Каравай»</p>
<p>3-обучение плаванию 1.Ходьба, руки за спиной (2 м). 2.«Птички умываются» (в кругу) – 3-4р. 3.Прыжки в кругу (1-2 м). 4.«Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м). 5.«Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м). 6.Игра «Карусели» (2-3 р). 7.Свободные игры</p>	<p>6- обучение плаванию 1.Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд (2-3 м). 2.Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м). 3.Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м). 4.Игра «Фонтан» (2-3 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (2-3 р). 6.Свободные игры с игрушками. 7.Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».</p>	<p>9- обучение плаванию 1.«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м). 2.«Хоровод» (3-4 р). 3.«Поиграем в ладошки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м). 4.«Воробышки умываются» (4-5 р). 5.Игра «Бегом за мячом» (3-4 р). 6.Свободные движения в воде и игры с игрушками.</p>	<p>12- обучение плаванию 1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м). 2.То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м). 3.Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м). 4.Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р). 5.Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р). 6.Самостоятельные игры и движения в воде.</p>

Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.

Дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди – не упади». -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку». <i>Подвижная игра</i> «Коршун и цыплята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки – прыгуны». -в прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Упражнять: -в прокатывании мяча друг другу «Прокати – поймай». -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата» <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый». <i>Малоподвижная игра</i> «Медведь».</p>	<p>Упражнять: -в ползании под дугу, не касаясь руками пола. - в ходьбе по доске «По тропинке». <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»</p>
<p>3-обучение плаванию 1.Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р). 2.«Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р). 3.«Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р). 4.Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р). 5.«Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). Свободные игры с игрушками.</p>	<p>6- обучение плаванию 1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2.«Подуем на водичку» («Остуди чай»)-упражнение на дыхание (4-5 р). 3.«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 4.Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м). 5.«Воробышки умываются» - (3-4 р) 6.Игра «Сердитая рыбка» (разучивание) 7.Свободные игры с игрушками, плав. досками.</p>	<p>9- обучение плаванию 1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м). 2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р). 3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р). 4. Игра «Лодочка» (3-4 р). 5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7. Свободные игры с игрушками.</p>	<p>12- обучение плаванию 1.Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2.Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3.«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4.«Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р). 5.Игра «Карусели» (разучивание). 6.Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.</p>

Физическое развитие: развивать умение ходить по два (парами), враспынную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: - в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи».</p> <p>Повторить: -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенёк на пенёк»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки» -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Воробышки в гнёздышках».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдём воробышка»</p>	<p>Упражнять: -в бросании мяча через шнур двумя руками;</p> <p>Повторить: -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Упражнять: -в лазании под дугу в группировке.</p> <p>Повторить: -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Кролики».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Зайка беленький сидит»</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м). Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м). «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка (2-3 м). Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус) «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р). Свободные действия с игрушками и плавательными досками. 	<p>6- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р). Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р). «Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м). Игра «Парусники». «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.) Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками. 	<p>9- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м). «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м). «Воробышки умываются» (4-5 р). Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р). Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р). «Крокодилы» (2-3м) Самостоятельные игры. 	<p>12- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м). Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м). «Пузыри» (4-5 р). «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р). Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок) Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). Самостоятельные игры.

Физическое развитие: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках в прямом направлении и на повышенной опоре; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шагом».</p> <p>Повторить: -прыжки с продвижением вперед между предметами «змежкой».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Кролики»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места «Через канавку».</p> <p>-в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Солнышко и дождик».</p>	<p>Упражнять: -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось – поймай»;</p> <p>-в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдём зайку?»</p>	<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.</p> <p>Повторить: -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Поймай комара или бабочку».</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м). 2. Прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м). 5. «Воробышки умываются» (3-4 р). 6. Игра «Карусели» (3-4 р). 7. Игра «Рыболовы». 8. Игры с игрушками самостоятельно. 	<p>6- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м). 2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. Игра «Хоровод» (3-4 р). 4. «Весёлые лошадки» (1-2 м). 5. «Крокодилы» (3-4м) 6. «Пузыри» (3-4 р). 7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р) 8. Самостоятельные игры и упражнения. 	<p>9- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м). 2. «Пузыри» (4-5 р). 3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р). 4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок. 5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р). 6. Игра «Хоровод» (3-4 р). 7. Самостоятельные игры и упражнения. 	<p>12- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м). 2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Весёлые лошадки» (1 м). 5. «Воробышки умываются» (3-4 р). 6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р). 7. «Крокодилы» (3-4м) 8. Самостоятельные игры.

Физическое развитие: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; может бросать мяч и ловить его двумя руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом.</p> <p>Повторить: - прыжки через шнуры.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Курочка-хохлатка». <i>Малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»</p>	<p>Упражнять: -в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>Развивать: - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу. <i>Подвижная игра</i>» Найди свой цвет». <i>Малоподвижная игра</i>» Пройди тихо»</p>	<p>Упражнять: -в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»;</p> <p>Развивать: -ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Мы топаем ногами». <i>Малоподвижная игра</i>«Флажок»</p> <p><i>Подвижная игра</i>» Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»</p>	<p>Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику».</p> <p>Повторить: - ползание между предметами «Проползи – не задень».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик». <i>Малоподвижная игра</i> «У ребят порядок строгий».</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с наклоном туловища вперед (1-2 м). 2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4. «Пузыри» (4-5 р). 5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). 7. Свободные игры с игрушками. 	<p>6- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м). 2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р). 3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р). 4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р). 5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р). 6. Самостоятельные игры. 	<p>9- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 2. «Дождик» (4-5 р). 3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м). 4. «Пузыри» (4-5 р). 5. Игра «Карусели» (3-4 р). 6. «Крокодилы» с погружением лица. 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками. 	<p>12- обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м). 2. Бег с гребками рук (1-2 м). 3. «Парусники» (3-4 м). 4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р). 5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р). 6. «Крокодилы» с погружением лица. 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Физическое развитие: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами.

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - в прыжках через шнуры. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</i> <i>Малоподвижная игра «Найди мышонка».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; - в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь. <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i> <i>Малоподвижная игра «Тишина».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p><i>Подвижная игра «Лохматый пёс».</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в лазании по наклонной лесенке; <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу по доске, руки на поясе. <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i> <i>Малоподвижная игра «Каравай»</i></p>
3- игры на улице	6-игры на улице	9- игры на улице	12- игры на улице

Физическое развитие закреплять умение ходить, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, обучать хвату за перекладину во время лазанья по наклонной лесенке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности в группе детей от 4 до 5 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны.			
ОРУ	Б/ п	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.)</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10.см.)</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка.</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.</p>	<p>1. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	Где постучали?
	3- игры на улице	6-игры на улице	9-игры на улице	12- игры на улице

ОКТАБРЬ

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба в рассыпную на сигнал построения в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	С кеглей
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально.
3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Мало подвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой	Построение автомобилей по цветам	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»
	3-обучение плаванию 1. Игра «Цапли» (1 м). 2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга). 3. «Остуди чай» (4 р). 4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р). 5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м). 6. «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7. Самостоятельные игры и	6-обучение плаванию 1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. «Остуди чай» (3-4 р). 4. «Пузыри» (3-4 р). 5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 7. Свободные игры и	9-обучение плаванию 1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м). 5. Игра «Хоровод» (2-3 р). 6. «Фонтан» (1 м). 7. Самостоятельные	12-обучение плаванию 1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м). 2. Бег с активным движением рук (2 м). 3. «Остуди чай» (3-4 р). 4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р). 5. Прыжки с падением в воду (3-4 р). 6. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочерёдно и делать выдох в воду (4-5 р).

	упражнения с игрушками и плавательными досками.	упражнения с плавательными досками и игрушками.	игры.	7.Свободные игры с игрушками.
--	---	---	-------	-------------------------------

НОЯБРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься черезболото» . Подвижная игра «Ножки» . Игровое задание «Сбей кеглю» .
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки»	«Самолёты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
Мало подвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).
	3-обучение плаванию 1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м). 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. Прыжки с падением в воду (4-5 р). 4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли	6-обучение плаванию 1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м). 2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга). 3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать	9-обучение плаванию 1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные	12-обучение плаванию 1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м). 2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р). 3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в

	<p>выдох носом (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры.</p>	<p>активный выдох (4-5 р).</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед (2-3 м).</p> <p>5.Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).</p> <p>6.«Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).</p> <p>7.Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>	<p>движения двумя руками (5 м).</p> <p>2.Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).</p> <p>3.Бег по бассейну врассыпную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).</p> <p>4.Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).</p> <p>5.Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>6.Игра «Щука» - разучивание. Свободные игры.</p>	<p>стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>4.«Пузыри» (5-6 р).</p> <p>5.Игра «Щука» - (2-3 р).</p> <p>6.Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)</p> <p>Свободные игры.</p>
--	---	--	---	---

ДЕКАБРЬ

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25 см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на пояс.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.</p>

3-я часть: Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Трамвай»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Мало подвижные игры	«Найдём цыплёнка»	«Где спрятано?»	«Где спрятался заяк?»	Ходьба в колонне по одному
	<p>3-обучение плаванию</p> <p>1.Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).</p> <p>3.Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)</p> <p>5.Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).</p> <p>6.Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые,</p> <p>Если только захотим, через воду поглядим»</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>	<p>6-обучение плаванию</p> <p>1.Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).</p> <p>3.Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)</p> <p>5.Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).</p> <p>6.Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые,</p> <p>Если только захотим, через воду поглядим»</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>	<p>9-обучение плаванию</p> <p>1.Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).</p> <p>2.Бег за плав. игрушками (2-3 м).</p> <p>3.«Пузыри» (3-4 р).</p> <p>4.Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант) (5 р).</p> <p>5.Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Смелые ребята» (4-5 р).</p> <p>7.Свободные игры с игрушками.</p>	<p>12-обучение плаванию</p> <p>1.Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3 р).</p> <p>2.Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).</p> <p>3.Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).</p> <p>4.Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).</p> <p>5.Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).</p> <p>6.Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).</p> <p>7.Свободные игры и упражнения с плавательными досками.</p>

ЯНВАРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.
1-я часть:	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой

Вводная	по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С кеглей	С мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол(4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу(руки снизу).</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях(2-3раза).</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза).</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2руки снизу).</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
Мало – подвижные игры	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»
	<p>3-обучение плаванию</p> <p>1.Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).</p> <p>2.Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).</p>	<p>6-обучение плаванию</p> <p>1.Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперед (2-3 м).</p> <p>2.Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3.Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4.Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>6.Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.</p>	<p>9-обучение плаванию</p> <p>1.Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).</p> <p>2.Ходьба по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).</p> <p>3.«Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).</p> <p>4.Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».</p> <p>5.Упражнение «Морские звезды» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>6.Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).</p> <p>Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p>	<p>12-обучение плаванию</p> <p>1.Прыжки попеременно бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).</p> <p>2.Ходьба лицом вперед и спиной вперед, загребая руками воду (3-4 м).</p> <p>3.Игра «Пузыри» (5-6 р).</p> <p>4.«Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперед (1-2 м).</p> <p>5.Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</p> <p>5.Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря</p>

	Игра «Оса» (2-3 р). Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.			выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу». Свободные игры и плавание доступным способом.
--	--	--	--	---

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	б/п
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). 	<ol style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. 	<ol style="list-style-type: none"> Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м). 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». Игровое задание «Пробеги по мостику». Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и кот»	«Перелёт птиц»
Мало – подвижные игры	Ходьба с хлопком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
	3-обучение плаванию 1.Прыжки около бортика,	6-обучение плаванию 1.Прыжки на двух ногах до	9-обучение плаванию 1.Ходьба по бассейну скрестным шагом	12-обучение плаванию 1.«Лошадки» - бег по бассейну парами

	<p>затем прыжки с продвижением вперед (2-3 м). 2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р). 4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р). 5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р). Игра «Хоровод» (2-3 р). Свободные игры с игрушками.</p>	<p>противоположного бортика (2-3 м). 2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р). 3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р). 4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р). 5. «Пузыри» (4-5 р). Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р). Самостоятельные игры с игрушками.</p>	<p>(1-2 м). 2. Ходьба по бассейну, загибая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р). 3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м). 4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза. 5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне). Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м). Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>	<p>(2-3 м). 2. «Буксир» - выполнять на воде по поясу (3-4 р). 3. «Насос» (5-6 р). 4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). Игра «Вратарь» - разучивание. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р) Самостоятельные игры.</p>
--	---	---	--	--

МАРТ

Задачи	<p>Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.</p>			
ОРУ	С кубиками	С мячом	Б/п	На скамейке с кубиками
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки</p>	<p>1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места.</p>

	<p>лестницы, положенной на пол.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.</p> <p>3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см.)</p> <p>4. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>скамейке до погребушки.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	<p>шнуры.</p> <p>3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p>	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой).</p> <p>4. Прыжки через «ручечку» (с места) расст. – 30 см.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»
	<p>3-обучение плаванию</p> <p>1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).</p> <p>2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).</p> <p>3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».</p> <p>5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).</p> <p>6. Игра «Оса» (3-4 р).</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).</p> <p>8. Игры с игрушками</p>	<p>6-обучение плаванию</p> <p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).</p> <p>2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</p> <p>5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</p> <p>6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» - разучивание.</p> <p>8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.</p>	<p>9-обучение плаванию</p> <p>1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).</p> <p>2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. «Медуза» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.</p> <p>6. Игра «Вратарь» (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» (1-2 м).</p> <p>8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.</p>	<p>12-обучение плаванию</p> <p>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).</p> <p>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).</p> <p>3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).</p> <p>4. Показать упражнение «Стрела».</p> <p>5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).</p> <p>6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения по желанию.</p>

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б/п	С кеглей	С мячом	С косичкой
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места(фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти).</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см,высота 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробышки и кот»	«Птички и кошки»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба за ловкой кошкой
	<p>3-обучение плаванию</p> <p>1.Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>3.Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).</p> <p>4.«Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>5.Упражнение «Стрела» (4-5 р).</p> <p>6.Показать упражнение «Морская звезда», предложить</p>	<p>6-обучение плаванию</p> <p>1.Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).</p> <p>2.Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).</p> <p>3.«Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>5.«Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>6.Игра «Морской бой» (1-2</p>	<p>9-обучение плаванию</p> <p>1.Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).</p> <p>2.«Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).</p> <p>3.«Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>4.«Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>5.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>6.Игра «Оса» (2-3 м).</p> <p>7.Игры с игрушками,</p>	<p>12-обучение плаванию</p> <p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (5-6 р).</p> <p>3.«Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>6.Индивидуальные тренировочные</p>

	детям выполнить (3-4 р). 7.Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 8.Самостоятельные игры и упражнения.	м). 7.Игра «Покажи пятки» (2-3 р). 8.Самостоятельные игры.	упражнения по желанию.	упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.
--	--	--	------------------------	--

МАЙ

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
ОРУ	Б\п	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем
№ занятия	1- 2	4-5	7-8	10-11
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах(2-3м.). 3. Метание правой и левой рукой на дальность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание«Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.
3-я часть: Подвижные игры	«Мы делили апельсин»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	«Водяной»	«Узнай по голосу»	«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»
	3-игры на улице	6-игры на улице	9-игры на улице	12-игры на улице

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности в группе детей от 5 до 6 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств, дружеских взаимоотношений.

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 20-25 минут. Одно из них организуется на прогулке, второе обучение плаванию.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:

- Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Умеют прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Могут перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Умеют кататься на самокате;
- Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Умеют участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей):

1. владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);
2. самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
3. проявляет активность при участии в играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; 4. выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.

Скандинавская ходьба.

1. Учить выполнять дыхание через нос, выдыхать – через рот, а в течение всего занятия контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4
2. Учить сохранять равновесие.
3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. -в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу. -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами «змейкой». - в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол <p><i>Подвижная игра «Мышеловка».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»; -в бросках малого мяча вверх двумя руками; -в беге до 1,5 минуты; -в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; -в ползании на четвереньках между предметами. <p><i>Подвижная игра «Фигуры» (развитие творческих способностей).</i></p> <p>Малоподвижная игра «У кого мяч».</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; -в ходьбе по шнуру боком приставным шагом; -в бросках мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши; -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы; -в ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени, -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. <p><i>Подвижная игра «У дочка».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе, перешагивая через препятствие; -в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины; -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; -в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд. <p><i>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</i></p> <p><i>М/п игра «У кого мяч?».</i></p>
<p>3-скандинавская ходьба</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте 	<p>6-скандинавская ходьба.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте 	<p>9-скандинавская ходьба.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте 	<p>12-скандинавская ходьба</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте

<p>Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне». Заключительная часть. «Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.</p>	<p>Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне». Заключительная часть. «Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.</p>	<p>Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне». Заключительная часть. «Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.</p>	<p>Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне». Заключительная часть. «Кто дольше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.</p>
--	--	--	--

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей):

1. владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);
2. самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры;
3. контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр;
4. проявляет активность при участии в играх;
5. выражает положительные эмоции, слушая муз. произведения, сопровождающие выполнение игр.

Скандинавская ходьба.

1. Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног
2. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.
3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры; -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди; -в ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; -в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди;</p>	<p>Упражнять: -в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; -в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; -в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»;</p>	<p>Упражнять: -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; -в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов; -в ползании на четвереньках с преодолением препятствий;</p>

<p>бокком приставным шагом перешагивая через набивные мячи; -в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи».</p>	<p>-в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?».</p>	<p>-в ходьбе по гимнастической скамейке бокком приставным шагом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка».</p>	<p>-в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает»</p>
<p>2-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3.Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). 4.Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад) Передвижение по линии нарисованной на асфальте. Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони». Заключительная часть. 1.«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. –о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>	<p>5-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3.Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). 4.Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад) Передвижение по линии нарисованной на асфальте. Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони». Заключительная часть. 1.«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. –о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>	<p>8-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3.Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). 4.Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад) Передвижение по линии нарисованной на асфальте. Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони». Заключительная часть. 1.«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. –о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>	<p>11-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3.Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). 4.Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад) Передвижение по линии нарисованной на асфальте. Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони». Заключительная часть. 1.«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. –о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>

3-обучение плаванию	6-обучение плаванию	9-обучение плаванию	12-обучение плаванию
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга). 2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м). 3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р). 4. «Кто выше?» (4-5 р). 5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с). 6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). 7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. Игра «Насос» (6-7 р). 3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м). 4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р). 5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р). 6. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 7. Свободные игры и скольжение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м). 2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р). 3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). 4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). 5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). 6. Игра «Буксир» (3-4 р). 7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). 8. Свободные игры и упражнения.

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей):

1. умеет ходить с высоким подниманием колен, с изменением направления и темпа движения и с выполнением действий по сигналу;
 2. в беге между предметами и врассыпную;
 3. сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений, может ползать на животе по гимнастической скамейке;
 4. умеет перебрасывать мяч, вести между предметами одной рукой;
 5. прыгает попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперёд;
 6. проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.
- Скандинавская ходьба.

1. Учить навыку правильно держать палку .
2. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной; -в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге; -в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах; -в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи».</p>	<p>Упражнять: -в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков; -в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом; -в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить: -в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди цыплёнка».</p>	<p>Упражнять: -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, -в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами. Повторить: -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскетбольный вариант); <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники»</p>	<p>Упражнять: -в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках на правой и левой ноге до предмета; -в подлезании под шнур прямо и боком; -в ходьбе между предметами на носках, руки за головой. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Релакционное упражнение «Солнышко и тучка».</p>
<p>2-скандинавская ходьба Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки</p>	<p>5-скандинавская ходьба Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По</p>	<p>8-скандинавская ходьба Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево.</p>	<p>11-скандинавская ходьба Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки</p>

<p>вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>4 раза в каждую сторону. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>
<p>3-обучение плаванию 1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Насос» (по 5-6 погружений). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. «Стрела» (5 р). 5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р). 6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 7. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>6-обучение плаванию 1. Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р). 2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений). 5. «Стрела» (3-4 р). 6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р). 7. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>9-обучение плаванию 1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 5. Игра «Вратарь» (2-3 м). 6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 7. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>12-обучение плаванию 1.Вход в воду прыжком. 2.Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м). 3.«Горпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 4.«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 5.«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду)</p>

			(по 5 погружений). 6.Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м). 7.Свободные игры с игрушками.
--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках через бруски на двух ногах ; -в прыжках на двух ногах, между кубиками; в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>Повторить: -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру».</p>	<p>Упражнять: -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ползании на четвереньках между предметами; -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; -в прокатывании набивного мяча.</p> <p>Повторить: -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный нос».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах».</p>	<p>Упражнять: -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу $r=2,5$ м; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Повторить: -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>
<p>2-лыжная подготовка <i>Упражнение на лыжах</i> «Пружинка» - поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей.</p>	<p>5-лыжная подготовка Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер».</p>	<p>8-лыжная подготовка Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробежка на склон (10 м), спокойно</p>	<p>11-лыжная подготовка Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам.</p>

<p>Показ правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. Показ скольжения и все идут по учебной лыжне 50 м. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Игра «У кого будет меньше шагов?» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов. Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.</p>	<p>Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках). Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.</p>	<p>вернуться к своим лыжам. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент отталкивания. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). возвращаются в детский сад.</p>	<p>Закрепление лыж. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Воспитатель следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого воспитатель предлагает детям спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги. Медленная ходьба по лыжне (30 м), воспитатель следит за правильной техникой скольжения. оружье без лыж.</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком. 2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м). 3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, 	<p>6-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). 2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). 4. «Торпеда» на месте на спине (1 м). 5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом). 	<p>9-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р). 3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Стрела» на груди и спине 	<p>12-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3. «Стрела» на груди (6-7 р). 4. «Стрела» на спине (6-7 р). 5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м).

<p>только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).</p> <p>5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).</p> <p>6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).</p> <p>7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).</p> <p>8. «Поплавок» (3-4 р)</p> <p>9. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>6. «Поплавок» (3 р).</p> <p>7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.</p> <p>8. Свободные игры и упражнения.</p>	<p>(по 5-6 р).</p> <p>5. Ходьба от бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).</p> <p>6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).</p> <p>7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения с игрушками.</p>	<p>7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения.</p>
--	--	--	---

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять:</p> <p>-в ходьбе и беге по наклонной доске;</p> <p>-в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами;</p> <p>-в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину;</p> <p>-в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчёлы».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Три медведя».</p>	<p>Упражнять:</p> <p>-в прыжках в длину с места;</p> <p>-в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч;</p> <p>-в бросании мяча вверх;</p> <p>-переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке;</p> <p>-в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка».</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья</p>	<p>Упражнять:</p> <p>-в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол;</p> <p>-в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке;</p> <p>Повторить:</p> <p>-ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i></p>	<p>Упражнять:</p> <p>-в лазанье на гим. стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз;</p> <p>-в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p> <p>-в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой;</p> <p>-в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе;</p> <p>-в ведении мяча в прямом направлении;</p> <p>-в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы</p>

		«Светофор»	Подвижная игра «Хитрая лиса» Мн/и «Летает – не летает»
<p>2-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске. <i>Ход занятия.</i> Дети приходят к месту занятия. <i>Упражнение на лыжах:</i> «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротики, образованные лыжными палками, -- 2 раза, свободный спуск — 3 раза. Воспитатель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот. Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом.</p>	<p>5-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов. <i>Ход занятия.</i> Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого воспитатель проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место. <i>Упражнения на лыжах:</i> стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно. Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом вниз или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона. Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага. <i>Игра</i> на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка).</p>	<p>8-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон. <i>Ход занятия.</i> Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на ровном расстоянии. Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. зан. 6). Пробежка без лыж (15 м). <i>Упражнения на лыжах:</i> ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает). Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск.</p>	<p>11-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором». <i>Ход занятия.</i> Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). <i>Упражнения на лыжах:</i> поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне. Воспитатель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, воспитатель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела. Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.</p>

	<p>Дети делятся на 3—4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж</p>		
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). 2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м). 4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м). 5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз). 6. Игра «Морской бой» (3-4 м). 7. Свободные игры и упражнения. 	<p>6-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р). 3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р). 4. «Стрела» на груди (6 раз) 5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз). 6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 8. Свободные игры на воде. 	<p>9-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м0). 2. Упражнение «Винт» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р). 5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 6. Игра «Водолазы» (4-5 м). 7. Свободные игры и упражнения. 	<p>12-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с бортика в воду 2. «Торпеда» на груди (4-5 р). 3. «Кто вперед?» - бег по бассейну лицом вперед и спиной вперед (2 м). 4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р). 5. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р). 7. Игра «Буксир» (2-3 р). 8. Свободные игры и упражнения

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны; Повторить: -прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком; -бросание мячей в корзину с $r=2\text{м}$ двумя руками из-за головы; от груди. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места; -в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом; -в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке; -в ползании на четвереньках между набивными мячами; -в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди свою пару»</p>	<p>Упражнять: -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с $r=2,5\text{м}$; $r=3\text{м}$; -в подлезании под шнур; -в перешагивании через шнур $v=40\text{ см}$; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»; -в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Челночок»</p>	<p>Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой Повторить: -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места; -отбивание мяча в ходьбе; -бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой. <i>Подвижная игра</i> «Гуси - лебеди»</p>
<p>2-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон. <i>Ход занятия.</i> Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на равном расстоянии. Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. зан. б). Пробежка без лыж (15 м). <i>Упражнения на лыжах:</i> ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки,</p>	<p>5-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов. <i>Ход занятия.</i> Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого воспитатель проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место. <i>Упражнения на лыжах:</i> стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и</p>	<p>8-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске. <i>Ход занятия.</i> Дети приходят к месту занятия. <i>Упражнение на лыжах:</i> «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в</p>	<p>11-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором». <i>Ход занятия.</i> Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). <i>Упражнения на лыжах:</i> поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.</p>

<p>боковые шаги, ускоряя темп.</p> <p>Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника.</p> <p>Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает). Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск.</p>	<p>левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.</p> <p>Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно.</p> <p>Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом внизу или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона.</p> <p>Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага.</p> <p>Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3—4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж</p>	<p>воротики, образованные лыжными палками,— 2 раза, свободный спуск — 3 раза.</p> <p>Воспитатель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.</p> <p>Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом.</p>	<p>Дети идут по учебной лыжне. Воспитатель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага.</p> <p>Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза.</p> <p>Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, воспитатель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела.</p> <p>Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперед и спиной вперед (по 2 р). 2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед (3-4 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р). 4. «Торпеда» на груди (3-4 р). 5. Игра «Вода кипит» 4-5 р). 	<p>6-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м). 2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р). 3. «Стрела» на груди (4-5 р). 4. «Стрела» на спине (4-5 р). 	<p>9-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м). 3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 	<p>12-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком с борта. 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м). 3. Игра «Достань клад» (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р). 5. «Винт» (6-7 р). 6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения.

<p>6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>	<p>5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).</p> <p>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>	<p>5. «Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>6. Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</p> <p>8. Самостоятельные игры и упражнения.</p>	
---	---	--	--

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей):

1. владеют соответствующими возрасту основными движениями;
2. самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре;
3. используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры;
4. выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики;
5. любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

Скандинавская ходьба.

1. Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног.
2. Продолжать учить правильному навыку держать палку.
3. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений.
4. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять:</p> <p>-в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</p> <p>-в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>-в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами;</p>	<p>Упражнять:</p> <p>-в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.;</p> <p>-в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча;</p> <p>-в ползании на четвереньках между предметами; по прямой.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчёлы».</p>	<p>Упражнять:</p> <p>-в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьему»);</p> <p>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</p> <p>-в прыжках вправо и влево через шнур,</p>	<p>Упражнять:</p> <p>- в лазанье под шнур боком, не касаясь его;</p> <p>-в метании мешочков в горизонтальную цель p= 3 м.;</p> <p>-в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой;</p> <p>-в ползании на четвереньках с опорой на</p>

<p>-в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд; -в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол. <i>П/И</i>«Пожарные на учении» <i>М-н/и</i>«Мяч водящему».</p>	<p><i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»</p>	<p>продвигаясь вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. <i>П/И</i> «Карусель». <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру»</p>	<p>ладони и колени между предметами; -в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. <i>П/И</i>«Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Водяной»</p>
<p>2-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть,</p>	<p>5-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть,</p>	<p>8-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть,</p>	<p>11-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за</p>

<p>держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>	<p>держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>	<p>держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>	<p>палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с игрушками. 	<p>6-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4. «Насос» (по 6-8 погружений). 5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше (2-3 р). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками. 	<p>9-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперед?» (2-3 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлении (2-3 м). 5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию. 	<p>12-обучение плаванию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. Игра «Водолазы» (4-5 м). 5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м). 6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м) 7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м). 8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей):

1. владеют соответствующими возрасту основными движениями;
 2. ориентируются в пространстве;
 3. сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики;
 4. выражает, положительные эмоции, слушая музыку
- Скандинавская ходьба.
1. Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.
 2. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
 3. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; -в прыжках через бруски; -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p><i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчёлы»</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд; -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; -в пролезание в обруч прямо и боком; <p><i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мешочков в вертикальную одну рукой – от плеча; <p><i>Подвижная игра</i> «Удочка».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Стоп»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. <p><i>Подвижная игра</i> «Горелки»</p> <p><i>Mn/u</i>«Угадай, чей голосок?»</p>
<p>2-скандинавская ходьба</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p>	<p>5-скандинавская ходьба</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в</p>	<p>8-скандинавская ходьба</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в</p>	<p>11-скандинавская ходьба</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в</p>

<p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>	<p>обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>	<p>обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>	<p>обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>
---	---	---	---

3-обучение плаванию	6-обучение плаванию	9-обучение плаванию	12-обучение плаванию
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м). 2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м). 3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р). 4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки). 5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Свободное плавание и игры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р). 5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р). 6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м). 7. Игры с игрушками, произвольное плавание. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Водолазы» (3-4 м). 5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м). 6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м). 2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р). 3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р). 4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р). 5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м). 6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей):

1. владеют соответствующими возрасту основными движениями;
 2. следят за правильной осанкой;
 3. интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта;
 4. участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты;
 5. демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках
- Скандинавская ходьба.
1. Закреплять навык перекрестного движения рук и ног.
 2. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр.
 3. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Повторить: - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге; - броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками <i>П/И</i>«Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с разбега; -в перебрасывание мяча друг другу друг от груди; -в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьей»; -в лазанье под под дугу; -в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м. <i>Подвижная игра</i> «Третий лишний». <i>Малоподвижная игра</i> «У меня есть всё»</p>	<p>Упражнять: -в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; Повторить: -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах; -ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Вершки и корешки»</p>	<p>Развивать: -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; Повторить: - ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см; - прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>
<p>3-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево.</p>	<p>6-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево.</p>	<p>9-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево.</p>	<p>12-скандинавская ходьба 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По</p>

<p>По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>
---	---	---	--

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности в группе детей от 6 до 8 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат, всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В подготовительной группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке

Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесные инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеют ходить и бегать в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды ОД; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу; -в прыжках на двух ногах через шнуры; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи -в прыжках на двух ногах через набивные мячи; -в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Ловишка с мячом».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках с доставанием до предмета; -в перебрасывании мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы; -в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу; -в ползании – «крокодил» <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять: -в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; -в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; -в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежь»; -в ходьбе по гим. скамейке, на середине выполнить поворот и пройти дальше. <i>П/И</i>«Удочка».</p>	<p>Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; -в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше; -в прыжках из обруча в обруч; -в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком; -в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры. <i>П/И</i>«Не попадись»</p>
<p>3-скандинавская ходьба 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне». Заключительная часть.</p>	<p>6-скандинавская ходьба. 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне».</p>	<p>9-скандинавская ходьба. 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне».</p>	<p>12-скандинавская ходьба 1.Перекаты с пятки на носок 2.Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной вперед-вверх) 3.Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью. 4.Приседать руки вперед 5.Вращательные движения коленями 6.Прыжки на двух ногах на месте Ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («Змейка») Игры. «Кто быстрее дойдет?». «Идите ко мне».</p>

«Кто дальше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.	Заключительная часть. «Кто дальше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.	Заключительная часть. «Кто дальше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.	Заключительная часть. «Кто дальше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.
---	---	---	---

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; водят мяч: по прямой, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейке.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше; -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры; -в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд; -в переброске мячей друг другу. <i>П/И «Перелёт птиц».</i> <i>Игра «Прятки».</i>	Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат; -в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд; -в ползании на ладонях и ступнях («по - медвежьему»); -в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; -в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i> <i>Малоподвижная игра «Эхо».</i>	Упражнять: в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; Повторить: -ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант); -ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков; -ведение мяча между предметами; -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. <i>Подвижная игра «Удочка».</i> <i>Малоподвижная игра «Иголка и нитка»</i>	Упражнять: -в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой; -в прыжках на правой и левой ноге между предметами; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. <i>П/И «Гуси-лебеди».</i> <i>М н/и «Летает - не летает»</i>
2-скандинавская ходьба Задачи. 1. Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног 2. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.	5-скандинавская ходьба Задачи. 1. Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног 2. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.	8-скандинавская ходьба Задачи. 1. Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног 2. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.	11-скандинавская ходьба Задачи. 1. Учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног 2. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр.

<p>3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)</p> <p>Передвижение по линии нарисованной на асфальте.</p> <p>Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони».</p> <p>Заключительная часть. 1. «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться.</p>	<p>3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)</p> <p>Передвижение по линии нарисованной на асфальте.</p> <p>Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони».</p> <p>Заключительная часть. 1. «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>	<p>3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)</p> <p>Передвижение по линии нарисованной на асфальте.</p> <p>Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони».</p> <p>Заключительная часть. 1. «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>	<p>3. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)</p> <p>Передвижение по линии нарисованной на асфальте.</p> <p>Игра. «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» «Не урони».</p> <p>Заключительная часть. 1. «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться</p>
<p>3-обучение плаванию Задачи: закреплять полученные в</p>	<p>6-обучение плаванию Задачи: отрабатывать движения руками,</p>	<p>9-обучение плаванию Задачи: совершенствовать выполнение</p>	<p>12-обучение плаванию Задачи: учить детей задерживать</p>

<p>старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.</p> <p>Оборудование: тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в воду с борта. 2. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида). 3. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р). 4. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р). 5. Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м). 6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р. 7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом. 	<p>как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в воду с борта. 2. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга). 3. В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперёд и назад (по 8-10 р). 4. Игра «Футбол» (5 м). 5. Упражнение «Стрела» (6 р). 6. Игра «Караси и карпы» (4-5 м). 7. Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками. 	<p>упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.</p> <p>Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в воду с борта. 2. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р). 4. «Поплавок» (5-6 р). 5. «Торпеда» на месте (1-2 м). 6. Игра «Покажи пятки» (6-8 р). 7. Игра «Насос» (по 4-5 погружений). 8. Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание. 	<p>дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.</p> <p>Оборудование: мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р). 4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом). 5. «Поплавок» (4-6 р). 6. «Медуза» (4-6 р). 7. Игра «Передай мяч» (2 р). 8. Свободные игры и плавание.
--	--	---	---

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10

<p>Упражнять: -в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате; -в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы; -в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната; -в броске мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. Повторить: -эстафету с мячом «Мяч водящему». <i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай чей голосок?»».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; -в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета). <i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту». <i>Малоподвижная игра</i> «Фигуры».</p>	<p>Упражнять: -в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; -в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками; -в метании мешочков в горизонтальную цель с r=3м; -в ползание «по - медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить: -ведение мяча в прямом направлении и между предметами (баскетбольный вариант). <i>П/И</i> «Перелёт птиц». <i>М n/u</i> «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше;-в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по доске на носках, руки за головой -в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). <i>П/И</i>«Фигуры».</p>
<p>2-скандинавская ходьба <i>Задачи</i> 1.Учить навыку правильно держать палку . 2. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p>	<p>5-скандинавская ходьба <i>Задачи</i> 1.Учить навыку правильно держать палку . 2. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в</p>	<p>8-скандинавская ходьба <i>Задачи</i> 1.Учить навыку правильно держать палку . 2. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в</p>	<p>11-скандинавская ходьба <i>Задачи</i> 1.Учить навыку правильно держать палку . 2. Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в</p>

<p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца».</p> <p>Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца».</p> <p>Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца».</p> <p>Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по извилистой дорожке. Игра «Будь внимательным!» «Под воротца».</p> <p>Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>
---	---	---	---

<p>3-обучение плаванию Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м). 2. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. «Поплавок» (4 р). 5. Игра «Водолазы» (4-5 м). 6. Игровое упражнение «Винт» (5 р). 7. Самостоятельные игры и плавание. 	<p>6-обучение плаванию Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» в парах (1 м). 2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль» (3-4 м). 3. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки). 4. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р). 6. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м). 7. Самостоятельные игры и плавание. 	<p>9-обучение плаванию Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р). 2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Стрела» на груди (5 р). 5. «Стрела» на спине (5 р). 6. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р). 7. Игра «Водолазы» (4-5 м). 8. Свободные игры и плавание. 	<p>12-обучение плаванию Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м). 2. Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р). 4. Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р). 5. «Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р). 6. Игра «Посмотри на друга» (3-4 р). 7. Игра «Смелые ребята» (2-3 р). 8. Самостоятельные игры по желанию детей.
---	--	--	---

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используют форму речи-доказательства.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют; -в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их; -в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы; -в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура. <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Эхо».</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; -в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочередно; -в ползании под дугой правым и левым боком. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»; -ползание по скамейке на ладонях и коленях; -прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <p><i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Гимнастика».</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; - ползание по гим. скамейке на животе, хват рук боков; -в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; -в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м; -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками; -в прыжках со скамейки на мат. <p><i>Подвижная игра</i> «Попрыгунчики - воробышки».</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях; -в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову. <p><i>П/И</i> «Два Мороза»</p> <p><i>Психогимнастический этюд</i> «Вертушка»</p>
<p>2-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Взять лыжи из стойки, скрепить</p>	<p>5-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Дети берут лыжи и несут к месту занятий.</p>	<p>8-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Дети строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий.</p>	<p>11-лыжная подготовка <i>Программное содержание.</i> Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снег.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Воспитатель объясняет детям, что теперь они будут</p>

<p>их, вынести на участок детского сада.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу возле детского сада. Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий.</p> <p>Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей.</p> <p>Напомнить детям о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены).</p> <p>Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Воспитатель вместе с детьми проходит по извилистой лыжне (15 м).</p> <p>Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.</p>	<p>Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания. Ходьба по учебной лыжне (100 м). Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»). Спуститься со склона, делая пружинистые приседания.</p>	<p>Упражнения на лыжах: приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.</p> <p>Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов. Обратит внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.</p> <p>Спуск в высокой стойке при длине склона 12—15 м. Во время спуска воспитатель проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1 5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.</p> <p>Спуск с торможением «упором». Воспитатель сначала показывает это движение. Затем дети выполняют его.</p>	<p>заниматься на лыжах с палками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться.</p> <p>Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами.</p> <p>Выход на учебную лыжню. Палки держать горизонтально за середину кольцами назад. Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне (100 м) на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. Ритмичные махи руками с палками.</p> <p>Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом — 50 м.</p> <p>Очистить лыжи и костюмы от снега. Скрепить лыжи. Отнести их в стойку.</p>
<p>3-обучение плаванию Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и</p>	<p>6-обучение плаванию Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого</p>	<p>9-обучение плаванию Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»;</p>	<p>12-обучение плаванию Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Горпед» на груди и на спине; упражнять в прыжках с</p>

<p>попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.</p> <p>Оборудование: обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м). 2. Игра «Смелые ребята» (2р). 3. Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р). 4. «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р). 5. Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание. 	<p>положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.</p> <p>Оборудование: три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно). 4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м). 5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. «Поезд в туннель» (2 р). 7. Свободное плавание и игры пожеланию. 	<p>воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м). 2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м). 3. «Торпеда» на груди (5-6 р). 4. Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м). 5. «Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р). 6. Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги. 7. Свободные игры и плавание. 	<p>нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.</p> <p>Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м). 3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р). 4. «Торпеда» на груди (4-5 р). 5. «Стрела» на спине (2-3 р). 6. «Торпеда» на спине (4-5 р). 7. Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р). 8. «Винт» в обруче (3-4 р). 9. Самостоятельные игры с игрушками и плавание.
---	---	--	--

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; -в прыжках через набивные мячи; -в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения; -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; -в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; -в прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Коники» (кубанская народная игра) <i>Малоподвижная музыкальная игра</i> «Ёлочки - пенёчки».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места на мат; -в игровом упражнении «Поймай мяч»; -в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой; -в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось?». Пальчиковая гимнастика «Снежок»</p>	<p>Упражнять: -в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками; -в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики; -в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками; -в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание; -в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Шёл король по лесу»</p>	<p>Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; Повторить: -ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; -прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы; -прыжки через короткую скакалку различными способами. <i>Подвижная игра</i> «Паук и мухи» <i>Малоподвижная игра</i> «Передал - садись»</p>
<p>2-лыжная подготовка Программное содержание. Учить попеременно двухшажному ходу с палками. Ход занятия. Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам». Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх,</p>	<p>5-лыжная подготовка Программное содержание. Продолжать обучение попеременно двухшажному ходу и спуску. Ход занятия. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко». На учебной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника,</p>	<p>8-лыжная подготовка Программное содержание. Учить ходить попеременно двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно). Ход занятия. Пробежка без лыж (10 м). Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5</p>	<p>11-лыжная подготовка Программное содержание. Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей, в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м. Ход занятия. Занятие начинается игрой без лыж «След в след». Воспитатель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним,</p>

<p>то вниз.</p> <p>Затем воспитатель предлагает детям пройти на лыжах без палок и после этого говорит, что они уже научились отталкиваться и скользить на лыжах не теряя равновесия, но, для того чтобы двигаться на лыжах быстрее, скользить более длинными шагами, применяются лыжные палки.</p> <p>Объяснить и показать детям, как брать в руки лыжные палки (продев руку снизу в ремешок крепления и обхватив палку сверху). Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед, объяснить, что нужно постепенно увеличивать силу давления на палки. При прохождении учебной лыжни с палками, воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.</p> <p>Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5—6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.</p> <p>Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по участку детского сада.</p>	<p>отрабатывая правильную постановку палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед.</p> <p>Воспитатель должен следить, чтобы дети при ходьбе на лыжах дышали через нос.</p> <p>Детям дается задание пройти лыжню в 10 м за наименьшее количество шагов.</p> <p>Спуск с пологого склона без палок. Спуститься в воротца с поворотом внизу, свободный спуск 2—3 раза.</p> <p>Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.</p>	<p>шагов влево и 5 шагов вправо).</p> <p>Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине (100 м). Обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.</p> <p>Передвижение по трое. Остальные дети наблюдают за передвижением детей, анализируют правильность их действий, оценивают, делают замечания и т. п.</p> <p>Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки.</p> <p>Свободное скольжение по снежной целине 10—15 минут. Снять лыжи. Очистить лыжи и костюмы от снега.</p>	<p>стараясь попасть в след воспитателя.</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.</p> <p>Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным шагом (100 м). Обратить особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Воспитатель показывает детям в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.</p> <p>Спуски со склона вдвоем, держась за руки. Сначала воспитатель показывает этот спуск с одним ребенком, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого воспитатель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.</p> <p>Игра «Спускаемся вместе». Группа 4—5 детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу воспитателя все вместе начинают спуск.</p> <p>Занятие заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.</p>
---	--	---	---

<p>3-обучение плаванию Задачи: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц. Оборудование: игушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 3. «Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р). 4. Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р). 6. «Торпеда» на груди (4 р). 7. «Торпеда» на спине (4 р). 8. Игра «Оса» (2-3 м). 9. Самостоятельные игры и плавание. 	<p>6-обучение плаванию Задачи: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами. Оборудование: мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р). 3. «Поплавок» (2-3 р). 4. «Медуза» (2-3 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 6. Игра «Сомбреро» - разучивание. 7. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 8. Свободные игры и плавание. 	<p>9-обучение плаванию Задачи: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость. Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м). 2. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки). 3. Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м). 4. Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м). 5. «Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р). 6. Игра «Водолазы» (2-3 м). 7. Игра «Винт» (3-4 м). 8. Свободные игры и плавание. 	<p>12-обучение плаванию Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м). 2. Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р). 3. Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р). 4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м). 5. Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р). 6. Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м). 7. Игра «Морской бой» (3-4 м). 8. Самостоятельные игры и плавание.
--	--	---	--

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы; -в прыжках между предметами на правой, затем левой ногой</p> <p>Повторить: -броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками; - игровое упражнение «Передай мяч»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ключи»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на ладонях и коленях между кубиками.</p> <p>Повторить: - лазанье под дугу прямо и боком в группировке.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Два Мороза».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Иголка и нитка»</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз; -в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу; -в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Повторить: - ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическими скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Бабка Ёжка».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах»</p>	<p>Упражнять: - в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -эстафета с мячом «Передал - садись»</p> <p>Повторить: - ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Жмурки»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»</p>
<p>2-лыжная подготовка</p> <p><i>Программное содержание.</i> Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов, торможения.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Дети строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий.</p> <p><i>Упражнения на лыжах:</i> приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.</p>	<p>5-лыжная подготовка</p> <p><i>Программное содержание.</i> Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко».</p> <p>На учебной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку</p>	<p>8-лыжная подготовка</p> <p><i>Программное содержание.</i> Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей, в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Занятие <i>начинается игрой</i> без лыж «След в след». Воспитатель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в след воспитателя.</p>	<p>11-лыжная подготовка</p> <p><i>Программное содержание.</i> Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах.</p> <p><i>Ход занятия.</i> Дети берут лыжи и несут к месту занятий.</p> <p><i>Упражнения на лыжах:</i> «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания. Ходьба по учебной лыжне (100 м).</p>

<p>Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов. Обратит внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.</p> <p>Спуск в высокой стойке при длине склона 12—15 м. Во время спуска воспитатель проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1 5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.</p> <p>Спуск с торможением «упором». Воспитатель сначала показывает это движение. Затем дети выполняют его.</p>	<p>палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед.</p> <p>Воспитатель должен следить, чтобы дети при ходьбе на лыжах дышали через нос.</p> <p>Детям дается задание пройти лыжню в 10 м за наименьшее количество шагов.</p> <p>Спуск с пологого склона без палок. Спуститься в воротца с поворотом вниз, свободный спуск 2—3 раза.</p> <p>Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.</p>	<p>Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.</p> <p>Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным шагом (100 м). Обратит особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Воспитатель показывает детям в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.</p> <p>Спуски со склона вдвоем, держась за руки. Сначала воспитатель показывает этот спуск с одним ребенком, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого воспитатель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.</p> <p>Игра «Спускаемся вместе». Группа 4—5 детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу воспитателя все вместе начинают спуск.</p> <p>Занятие заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.</p>	<p>Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения.</p> <p>Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»).</p> <p>Спуститься со склона, делая пружинистые приседания.</p>
<p>3-обучение плаванию Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании</p>	<p>6-обучение плаванию Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить</p>	<p>9-обучение плаванию Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.</p>	<p>12-обучение плаванию Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила</p>

<p>способом «Кроль», воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р). 6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м). 7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза). 8. Свободное плавание, игры с игрушками. 	<p>согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р). 4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м). 5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. палку(3-4 м). 6. Игра «Передай мяч» (2р). <p>Свободное плавание, игры по желанию</p>	<p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р). 2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду(1-2 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м). 4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м). 5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м). 6. Игра «Морской бой» (2-3 р). 7. Свободные игры и плавание. 	<p>поведения на воде.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний). 3. «Торпеда» на месте (2-3 м). 4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна). 5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна). 6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна). 7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р). 8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м). 9. Свободные игры и плавание.
--	---	---	--

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
------------	------------	------------	--

НОД 1	НОД 4	НОД 7	НОД 10
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись; -в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;</p> <p>Повторить: - прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; - эстафета «Передача мяча в шеренгах»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту» <i>Мп/и «Эхо».</i></p>	<p>Повторить: - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд; - перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола; - ползание под шнур, не касаясь руками пола; - прыжки через шнуры, на правой и левой ноге; - переброска мячей в парах; способ по выбору детей; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-медвежьи»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и соколы». <i>Малоподвижная игра</i> «Придумай фигуру»</p>	<p>Упражнять: -в метании мешочков в горизонтальную цель; Повторить: - ползание в прямом направлении на четвереньках; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; - ходьбу между предметами с мешочком на голове.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Волк во рву». <i>М п/и «Стоп»</i></p>	<p>Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;</p> <p>Повторить: - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.</p> <p><i>П/И«Жмурки»</i></p>
<p>2-скандинавская ходьба Задачи. 1.Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. 2.Продолжать учить правильному навыку держать палку. 3.Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. 4.Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль</p>	<p>5-скандинавская ходьба 1.Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. 2.Продолжать учить правильному навыку держать палку. 3.Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. 4.Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p>	<p>8-скандинавская ходьба 1.Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. 2.Продолжать учить правильному навыку держать палку. 3.Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. 4.Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p>	<p>11-скандинавская ходьба 1.Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. 2.Продолжать учить правильному навыку держать палку. 3.Продолжать учить детей сохранять равновесие во время выполнения упражнений. 4.Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками.</p> <p>Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p>

<p>туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох — поднять палки вверх, выдох — наклон туловища вправо. Вдох — палки вверх, выдох — и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. — пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох — присесть, держаться за палки; вдох — и.п. 8 раз. 6. И. п. — основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>	<p>1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох — поднять палки вверх, выдох — наклон туловища вправо. Вдох — палки вверх, выдох — и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. — пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох — присесть, держаться за палки; вдох — и.п. 8 раз. 6. И. п. — основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>	<p>1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох — поднять палки вверх, выдох — наклон туловища вправо. Вдох — палки вверх, выдох — и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. — пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох — присесть, держаться за палки; вдох — и.п. 8 раз. 6. И. п. — основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>	<p>1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох — поднять палки вверх, выдох — наклон туловища вправо. Вдох — палки вверх, выдох — и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. — пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох — присесть, держаться за палки; вдох — и.п. 8 раз. 6. И. п. — основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение по рисункам квадрат, круг. Игра Будь внимательным! «Лыжные дуэты». Заключительная часть «На одной ножке». «Пружинка».</p>
---	---	---	---

<p>3-обучение плаванию Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м). 2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна). 4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м). 5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза). 6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м). 7. Самостоятельные игры. 	<p>6-обучение плаванию Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость. Оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2. «Винт» (4-5 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. Игра «Водолазы» (2-3 м). 5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6. Игра «Пловцы» (5-6 м). 7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8. Свободные игры. 	<p>9-обучение плаванию Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р). 2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м). 3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р). 4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений. 5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине. 8. Свободное плавание и игры. 	<p>12-обучение плаванию Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком с борта. 2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м). 3. Игра «Водолазы» (3-4 м). 4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р). 5. «Винт» (по 4-5 р). 6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение). 7. Самостоятельные игры и плавание.
---	---	---	---

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно

анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -в переброске малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше; -в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; <i>Подвижная игра Хитрая Лиса</i></p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с разбега; -в броске мяча друг другу в парах; -в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»; -в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур; -в передаче мяча – эстафета «Передал - садись». <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»</p>	<p>Упражнять: -в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Мы по Африке гуляли»</p>	<p>Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; -в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.; Повторить: - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»; - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. <i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p>
<p>2-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы</p>	<p>5-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое</p>	<p>8-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое</p>	<p>11-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое</p>

<p>палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>	<p>влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>	<p>влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>	<p>влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</p> <p>5«Маленькая елочка».</p> <p>И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Передвижение по прямой с палками Игра.</p> <p>«Петушиный бой».</p> <p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Удержись».</p> <p>«Шалтай - болтай» (3 раза)</p>
<p>3-обучение плаванию</p> <p>Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за</p>	<p>6-обучение плаванию</p> <p>Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать</p>	<p>9-обучение плаванию</p> <p>Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»;</p>	<p>12-обучение плаванию</p> <p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша;</p>

<p>качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.</p> <p>Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м). 2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4. «Торпеда» на спине (5-6 р). 5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине) 	<p>желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2. «Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р). 3. «Насос» (по 5-6 погружений). 4. «Винт» (5 р). 5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание. 	<p>закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком с бортика. 2. «Винт» (3-4 р). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м). 5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м). 7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м). 8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение. 	<p>упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком с бортика. 2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза. 3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза. 4. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза. 5. То же, в стиле «Кроль» на спине. 6. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р). 7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 8. Свободное плавание и игры по желанию детей.
--	--	--	--

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
НОД 1-2	НОД 4-5	НОД 7-8	НОД 10-11

<p>Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; -прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке. -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра Хитрая Лиса</i></p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места; с разбега; -в пролезании в обруч прямо и боком; - в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча $r=3м$; -в ходьбе между предметами с мешочком на голове Повторить: -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i> <i>Малоподвижная игра «Почта»</i></p>	<p>Упражнять: -в метании мешочков на дальность; -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; -в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове. <i>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</i> <i>Малоподвижная игра «Солнышко, заборчик, камешки»</i></p>	<p>Упражнять: - в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьему»; -в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. Повторить: - лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз. <i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i> <i>Малоподвижная игра «Летает – не летает»</i></p>
<p>3-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки</p>	<p>6-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);</p>	<p>9-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);</p>	<p>12-скандинавская ходьба Задачи. 1.Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. 2.Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. 3.Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Подготовительные и дыхательные упражнения 11. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз. 2. «Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);</p>

<p>развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка».</p>	<p>3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>	<p>3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону. 4. «Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 — и.п. 5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз. 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. Передвижение вокруг деревьев (восьмерка) игра Кто быстрее до флажка?». «Вокруг флажка». Заключительная часть Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза</p>
---	--	--	--

Принято на заседании педагогического совета
31.08.2023 г., протокол № 3
Введено в действие с 01.09.2023 г.
приказом по детскому саду
от 31.08.2023 г. № 63