



АДМИНИСТРАЦИЯ  
ГОРОДА МУРМАНСКА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
(комитет по образованию АГМ)

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
МБДОУ г. Мурманска № 122  
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.



"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующая МБДОУ  
г. Мурманска № 122  
Приказ № 130/2-ОД  
от 31.08.2018 г.  
*Шило* Шишло Н.Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**МБДОУ г. Мурманска № 122**

Составитель:  
Артамошкина Елена Александровна,  
инструктор по физической культуре

г. Мурманск, 2018 г.

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Физическая готовность – залог успешного обучения ребёнка в школе: учебный труд потребует от него крепкого здоровья, выносливости, способности к умственной и психической нагрузке.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать возможность ребёнку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

### **Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ г. Мурманска № 122 (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовой документацией, регламентирующей деятельность ДОО:

- Федеральным Законом № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»,
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 02.06.1998 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" от 30.07.2013 г.(с последующими изменениями),
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. N 1155.

Содержание образования рабочей программы инструктора по физической культуре МБДОУ г. Мурманска № 122 разработана с целью реализации требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) на основе:

- Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014,
- программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду (под редакцией Л. И. Плаксиной).

Согласно ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы построения программы**

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и

художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

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

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

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

➤ *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

➤ Учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Для физического воспитания детей в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Дошкольный возраст (3 – 7 лет) 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. Занятия в спортивном зале и на свежем воздухе благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 3-4 лет**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы.

➤ Ходят на носочках, высоко поднимая колени, мелкими, широкими, приставными шагами;

➤ Ходят и бегают в разном темпе (умеренном, медленном, быстром), в различных направлениях (прямо, по кругу, змейкой, между предметами и т.д.), держась за руки, стоя спиной или лицом друг к другу;

- Прыгают на месте, с продвижением вперед и назад, через препятствия;
- Бросает мяч в цель, ловит двумя руками;
- Принимают активное участие в подвижных играх.
- Выполняет последовательность разнообразных двигательных действий в течение 10 минут;
- Управляют своим телом, например, удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске и т.д.

Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 4-5 лет**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. Происходят позитивные изменения крупной и мелкой моторики;

- развиваются координация движений и ловкость;
- удерживает равновесие;
- перешагивает через небольшие преграды;
- нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку;
- определяет предметы в мешке на ощупь;
- прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну;
- подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 5-6 лет**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники:

- ходят на пятках, носках, на тыльной стороне стопы, с высоко поднятыми коленями, широкими, приставными шагами, изменяет темп и направление ходьбы согласовывая движения рук и ног ;
- бегают в разных направлениях и темпе чередует движения между собой;
- ловят, бросают, отбивают, перебрасывают, забрасывают мяч;

- прыгают на двух ногах на одном месте, с продвижением вперед, назад, в стороны, в высоту, в длину, через препятствия;
- прыгают на одной ноге, со сменой ног;
- спрыгивают с высоты;
- ползают разными способами;
- хорошо ориентируются в пространстве;
- выполняют элементы спортивных игр, например, бадминтон, футбол, баскетбол, и т.д.

В этот период жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 6-7 лет**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр, движения точные и скоординированные;

- формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля,
- проявляет волевые усилия при выполнении задания, становится важен результат;
- устанавливается правильная осанка при движении

Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

### **Характеристика особенностей развития детей с ограниченными возможностями (ОВЗ)**

У детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные здоровым детям. Однако воспитанники групп **компенсирующей направленности – дети с особыми образовательными потребностями**. Опыт работы с детьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья убеждает нас в том, что реализация комплексной образовательной программы возможна при условии приоритетного решения вопросов индивидуальной коррекции и компенсации аномального развития ребенка. В условиях вариативности образования возникает необходимость в составлении программы, интегрирующей разнообразные формы и методы коррекционно-педагогической работы с детьми.

### **Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих нарушение зрения**

Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом и психическом развитии детей. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением зрения позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- нескладность, нескоординированность движений, их нечеткость и несогласованность,

- сложно регулировать свое внешнее поведение, не понимает свое положение в пространстве, затруднен в самостоятельных передвижениях,
- затрудненность пространственной ориентировки, из-за несформированности пространственных представлений
- нарушение точности, скорости, координации движений, равновесия, чувства ритма, основанном на взаимодействии зрительного, слухового, тактильного и кинестетического восприятий,
- узость обзора, нарушение стереоскопии, смещение формы действия,
- фрагментарность, пропуски деталей техники движений,
- снижение двигательной активности ребёнка,
- появление вторичных отклонений - нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, иногда нарушение всей схемы тела.

Нарушение зрительной системы, имеющее столь высокое значение для развития ребенка и его жизнедеятельности, наносит ущерб формированию психических процессов, двигательной сферы, физическому развитию ребенка. Причина отставания физического развития заключается в том, что тяжелый зрительный дефект осложняет на ранних этапах развития ребенка процесс активного познания окружающего мира, который связан прежде всего с двигательной активностью. Страх передвижения в незнакомом пространстве приводит к дефициту движения у детей.

Есть свои особенности и в физической подготовленности и становлении двигательных умений у детей с нарушениями зрения, которым доступно овладение и выполнение всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, подбрасывание и ловля и упражнения в равновесии), но временной период овладения этими движениями более длинный, чем у здоровых детей. Слабовидящие дети испытывают трудности в овладении исходными, промежуточными и заключительными положениями частей тела, что отражается на результативности выполнения самого движения и его внешней форме. Затруднен и перенос двигательного умения в самостоятельную деятельность дошкольников с нарушениями зрения.

Таким образом, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций, коррекцию психоэмоциональной сферы и положительное влияние на ослабленные функции организма ребенка.

Наряду с общепедагогическими задачами физическое воспитание детей с нарушением зрения предусматривает проведение специальных мероприятий особенно с детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Введена **пропедевтическая работа**. Основой этой работы являются упражнения, подготавливающие детей к основным видам движений. Пропедевтические занятия эффективны в преодолении двигательных пространственных нарушений, так как создают условия для усвоения целостного двигательного акта, помогают поэтапно овладеть элементами техники движений.

Пропедевтическая работа включает в себя индивидуальные игры-задания, на развитие определенного движения. Проводится индивидуально или небольшими группами по 2-3 человека 2-3 задания в виде упражнений или игр. Продолжительность не более 6-7 мин.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Образовательный процесс в ДОО организован в соответствии с комплексно-тематическим планированием. Инструктор физической культуры планирует и предоставляет педагогам ДОУ комплексы утренней и адаптационной гимнастики, подвижные игры и упражнения с речевым сопровождением, считалки, потешки, в соответствии с комплексно - тематическим планированием.

Совместная деятельность взрослого и детей организуется в рамках НОД и режимных моментах, характеризуется партнерскими отношениями между ее участниками и учитывает мотивацию ребенка. Непосредственно образовательная деятельность осуществляется через организацию различных видов деятельности детей.

### Структура осуществления образовательного процесса

Программа разработана для детей дошкольного возраста 3-7 лет. С детьми проводится 3 физкультурных занятия, 2 из них в спортивном зале, 1 - на улице, которое состоит из подбора подвижных игр на закрепление основных видов движений.

### Образовательная нагрузка в соответствии с требованиями

#### СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время в зале	Количество НОД в год / время
Младшая	2 / 30 минут	60 / 900 минут
Средняя	2 / 40 минут	60 / 1 200 минут
Старшая	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут
Подгот. к школе группа	2 / 60 минут	60 / 1 800 минут

#### Режим двигательной активности в ДОО

	Формы работы	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подгот.гр
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
2	Физкультурное занятие в зале (2 раза в неделю)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Физкультурное занятие на улице (1 раз в неделю)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на утренней и вечерней прогулках )	10-15 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
5	Физкультминутка (ежедневно)	3 мин	3 мин	3-5 мин	3-5 мин
6	Динамическая пауза (ежедневно)	8- 10 мин	10 мин	10-12 мин	10-12 мин
7	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во время вечерней прогулки)	8-10 мин	10 мин	10-12 мин	12 мин
8	Корригирующая гимнастика в постели (ежедневно)	4 мин	4 мин	5 мин	5 мин
9	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно)	6-7 мин	7-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
10	Ходьба по массажным дорожкам (ежедневно)	3 мин	3 мин	3-4 мин	4 мин
11	Самостоятельная двигательная, игровая деятельность детей (ежедневно)	Утро: 15-20 Вечер: 20-25	Утро: 20 Вечер: 20	Утро: 20-25 Вечер:25	Утро: 25 Вечер: 30
12	Оздоровительный бег	1-5 минут	3-8 минут	5-10 минут	7-12 минут



	(ежедневно)				
--	-------------	--	--	--	--

### Структура физкультурного занятия в физкультурном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### Продолжительность занятия по физической культуре:

Возрастная группа	Часть занятия, мин.			Всего мин.
	вводная	Основная (ОРУ, основные виды движ., подвижная игра)	заключительная (игра малой подвижности)	
Младшая	2	10 – 12	1	15
Средняя	2 - 3	12– 15	2	20
Старшая	3 – 4	15 – 22	3	25
Подготовит.	4 - 5	22 – 25	4	30

### Структура оздоровительно-игрового часа на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Возрастная группа	Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) / мин.	Оздоровительно-развивающая тренировка(развитие физ. качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) /мин.	Всего мин.
Младшая	2	13	15
Средняя	3	17	20
Старшая	4	21	25
Подготовит.	5	25	30

Разделы Программа - согласно программе «Детство», весь материал по обучению основным видам движений планируется по месяцам. 8-е занятие каждого месяца – спортивный досуг или развлечение.

#### Учебный план включает в себя следующие разделы:

Месяцы	Виды движений
Сентябрь	Диагностика
Октябрь	Ползание, лазание
Ноябрь      Декабрь	Прыжки
Январь	Метание
Февраль      Март	Школа мяча

Апрель	Подвижные игры
Май	Сравнительная диагностика

### Учебно-тематический план программы

	Возрастная группа Вид деятельности	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная	Итого
1	Диагностика	1, 48	2,12	4, 12	5,0	<b>13,12</b>
2	Ползание, Лазание	1,12	1,28	1,36	1,44	<b>6,0</b>
3	Прыжки	2, 06	2, 34	2,48	3,02	<b>10,30</b>
4	Метание	0,54	1,06	1,12	1,18	<b>4,30</b>
5	Школа мяча	2,24	2,56	3,12	3,28	<b>12,0</b>
6	Подвижные игры	1,12	2,34	2,48	3,20	<b>9,54</b>
7	<b>Итого</b>	<b>9,36</b>	<b>12,50</b>	<b>15,48</b>	<b>17,52</b>	<b>56,06</b>

### Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

#### Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий по методике Базарного.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим

#### Коррекция

- Упражнения на коррекцию плоскостопия  
Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию координации движений.

Упражнения на коррекцию зрения

**Формы и методы организации двигательной деятельности  
Формы, способы реализации программы**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- ритмическая гимнастика,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-муз. -ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

**Методы физического развития и воспитания**

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения

ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам относятся выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные **виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:**

**Общеразвивающие упражнения:** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность:** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению **разработаны:**

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы гимнастики после сна
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность:** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

- Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.
- Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.
- Гимнастические упражнения прикладного характера.
- Прыжки со скакалкой.
- Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.
- Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия:** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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.

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.

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.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

### **Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

### **Целевые ориентиры для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- 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 навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном

мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **Система оценки результатов освоения программы Оценка индивидуального развития детей**

Дважды в год – в сентябре и мае проводится оценка индивидуального развития детей. Оценка производится в рамках педагогической диагностики.

**Цель диагностики:** оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования.

Мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Педагогическая диагностика физической подготовленности проводится по методическим рекомендациям «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство»), а так же на основе требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной. Изучаются такие качества, как:

- бег на 10 м, так же
- прыжки в длину с места,
- метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.
- равновесие (статическое)

### **ТАБЛИЦА ВОЗРАСТНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Возраст		Бег на 10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание 200 гр. мешочка		Статическое равновесие (сек.)
				Пр.рука	Лев.рука	
3-4 года	М	4,5 – 3, 0	30 – 70	1, 8 – 3, 6	2, 0- 3, 0	2, 4 – 4, 0
	Д	5, 0 - 3,5	30 - 65	1, 5 – 2, 3	1, 3 – 1, 9	3, 6 – 7, 5



лет4-5	<u>М</u>	3,3 – 2, 4	60 – 90	2, 5 – 4, 1	2, 0 – 3, 4	3, 3 – 5, 1
	<u>Д</u>	3,4 – 2, 6	55 - 93	2, 4 – 3, 4	1, 8 – 2, 8	5, 2 – 8, 1
лет5-6	<u>М</u>	2,5 – 2, 1	100 – 110	3, 9 – 5, 7	2, 4 – 4, 2	7, 0 – 11, 8
	<u>Д</u>	2,7 – 2, 2	95 - 104	3, 0 – 4, 4	2, 5 – 3, 5	9, 4 – 14, 2
лет6-7	<u>М</u>	2,2 – 2, 0	116 – 123	6, 7 – 7, 5	5, 8 – 6, 0	40 – 60
	<u>Д</u>	2,4 – 2, 2	111 - 123	4, 0 – 4, 6	4, 0 – 4, 6	50 - 60

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

## **II. Содержательный раздел**

### **Содержание Программы по возрастным группам**

#### **Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников**

Воспитательно-образовательный и коррекционный процесс в ДОУ, цели и задачи которого проистекают из социального заказа общества, федеральных государственных образовательных стандартов, учебного плана ДОУ, от построения социального портрета воспитанника.

Цель воспитательно-образовательного и коррекционного процессов - обеспечение оптимальных его психофизиологических особенностей.

Воспитательно-образовательный и коррекционный процесс в ДОУ строится на принципах системности и комплексности, так как зрение нельзя отделять от состояния всего организма и условий развития ребенка. Системность коррекционной деятельности предполагает работу над основным дефектом и сопутствующими дефектами, а также взаимодействие всех специалистов по коррекции ребенка с ОВЗ.

Комплексность педагогических воздействий осуществляется в процессе непосредственно-образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, индивидуальной работе с детьми по основным направлениям развития и образования ребенка дошкольного возраста

#### **Обязательная часть программы**

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-7 лет представлено по образовательной области «Физическое развитие», а также в процессе развития игровой деятельности.

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Решение программных задач предусматривается не только в рамках НОД, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослых и детей, так и самостоятельной деятельности дошкольников.

### **Содержание психолого-педагогической работы.**

## **1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Младшая группа(от 3 до 4 лет)**

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа(от 4 до 5 лет)**

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека
  - Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;
  - умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
  - Формировать представления об активном отдыхе.
  - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
  - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей младшей группы (3 - 4 года)**

##### **Цели и задачи основных видов движений:**

##### Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

##### Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

##### Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать пополу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазании происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

##### Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу по зрительным ориентирам, круг.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **Примерный перечень основных движений, игр и упражнений**

<b>Построение</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободное</li> <li>• в рассыпную</li> <li>• в колонну по одному и парами</li> <li>• в круг</li> <li>• в полукруг</li> </ul>
<b>Перестроение</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• из колонны по одному в круг за воспитателем</li> <li>• в рассыпную</li> </ul>
<b>Ходьба</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычная в колонне</li> <li>• Шеренгой с одной стороны зала на другую</li> <li>• На носочках</li> <li>• С высоким подниманием колен</li> <li>• С выполнением заданий</li> <li>• «Змейкой»</li> <li>• Приставным шагом вперед и назад</li> <li>• В горку и с горки</li> </ul>
<b>Бег</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• В колонне</li> <li>• По кругу, взявшись за руки, держась за веревку</li> <li>• В разных направлениях</li> <li>• С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.</li> <li>• По прямой и по извилистой дорожке</li> <li>• В чередовании с ходьбой</li> <li>• Со сменой направления</li> <li>• С ловлей и увертыванием</li> <li>• В быстром темпе (расстояние 10 м.)</li> <li>• В медленном темпе (50-60 с.)</li> </ul>

<p><b>Прыжки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)</li> <li>• Вверх с касанием предмета рукой поднятым на высоту поднятой руки ребенка</li> <li>• На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.</li> <li>• В длину с места</li> <li>• В плоский обруч, лежащий на полу</li> <li>• В глубину (с высоты 15-20 см.)</li> <li>• Через предмет высотой 5-10 см.</li> <li>• С ноги на ногу</li> <li>• Прямой галоп</li> </ul>
<p><b>Метание, катание, бросание мяча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя</li> <li>• Катание мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• Бросание двумя руками от груди</li> <li>• Бросание двумя руками из-за головы</li> <li>• Бросание мяча воспитателю с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• Бросание мяча вверх и попытки ловить</li> <li>• О землю и попытки ловить</li> <li>• Бросание большого мяча двумя руками через веревку</li> <li>• Бросание маленького мяча одной рукой через веревку</li> <li>• Ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• Метание мяча в горизонтальную цель одной рукой</li> <li>• Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой</li> <li>• Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м</li> </ul>
<p><b>Подлезание, ползание и лазанье</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.</li> <li>• «Змейкой» между расставленными предметами</li> <li>• По доске, положенной на пол</li> <li>• Подлезание под веревку, дугу высотой 40 см.</li> <li>• Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки</li> <li>• Перелезание через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)</li> <li>• Залазить на гимнастическую стенку и слезать с нее любым удобным способом.</li> <li>• Ползание по наклонной лестнице</li> <li>• Подлезание в обруч, расположенного вертикально</li> </ul>
<p><b>Равновесие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20см., длина 2,5-3 м.)</li> <li>• Остановка во время ходьбы, бега</li> <li>• Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)</li> <li>• Ходьба по извилистой дорожке</li> <li>• Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)</li> <li>• Ходьба по шнуру</li> <li>• Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.</li> <li>• Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу</li> <li>• Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>• Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону</li> </ul>	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Положения и движения головы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх</li> <li>• вниз</li> <li>• повороты направо, налево</li> </ul> Положения и движения рук (одновременные, одноправленные): <ul style="list-style-type: none"> <li>• вперед-назад</li> <li>• вверх</li> <li>• в стороны</li> </ul> Положение и движения туловища: <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны (вперед, влево, вправо)</li> <li>• повороты (влево, вправо)</li> </ul> Положения и движения ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>• приседания</li> <li>• подскоки на месте</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегите ко мне</li> <li>• Догони мяч</li> <li>• Мой веселый звонкий мяч</li> <li>• Найди свой домик</li> <li>• У медведя во бору</li> <li>• Бегите к кубуку</li> <li>• Вышла курочка гулять</li> <li>• Зайцы и волк</li> <li>• Поймай комара</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мыши в кладовой</li> <li>• Поезд</li> <li>• Трамвай</li> <li>• По ровненькой дорожке</li> <li>• Найди свой домик</li> <li>• Прыг и присядь</li> <li>• Разложи-собери</li> <li>• Колобки и лиса</li> <li>• Пузырь</li> </ul>

### Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

#### Цели и задачи основных видов движений:

##### Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Приучать бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.

##### При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
  - развитие ловкости, быстроты, выносливости.

##### Прыжки.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

##### При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

### Ползание и лазание.

Формировать навык правильно ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

### Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.

Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча

происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

### Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

### Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

### Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## **Примерный перечень основных движений, игр и упражнений**

<b>Построение</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Свободное</li><li>• В рассыпную</li><li>• В полукруг</li><li>• В колонну по одному, по два (парами)</li><li>• В круг</li></ul>
<b>Перестроение</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Из колонны по одному в колонну по парам в движении</li><li>• В звенья на ходу</li><li>• Повороты налево, направо и кругом, переступанием</li></ul>
<b>Ходьба</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• В колонне со сменой ведущего</li><li>• В разных направлениях</li><li>• На пятках</li><li>• На внешней стороне стопы</li><li>• Мелкими и широкими шагами</li><li>• С разным положением рук</li><li>• По кругу с переменной направлением</li><li>• Приставным шагом в сторону, вперед, назад</li><li>• В чередовании с другими движениями</li></ul>

<b>Бег</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В колонне по одному и парами</li> <li>• В разных направлениях с ловлей и увертыванием</li> <li>• «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы</li> <li>• С ускорением и замедлением темпа</li> <li>• Со сменой ведущего</li> <li>• По узкой дорожке, между линиями</li> <li>• Широкими шагами</li> <li>• В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)</li> <li>• В медленном темпе (1-1,5 мин.)</li> <li>• 40-60 м. в чередовании с ходьбой</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад</li> <li>• Подскоки на месте с поворотами, направо, налево</li> <li>• Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя</li> <li>• Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)</li> <li>• Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов</li> <li>• На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.</li> <li>• В длину с места (50-70 см.)</li> <li>• В длину последовательно через 4-6 линий</li> <li>• Из круга в круг</li> <li>• В глубину с высоты 20-30 см.</li> <li>• Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.</li> <li>• На месте на правой и левой ноге</li> <li>• Прямой галоп</li> <li>• Пытаться прыгать с короткой скакалкой</li> </ul>
<b>Катание мяча</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Друг другу с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)</li> <li>• Обруча в произвольном направлении</li> </ul>
<b>Бросание мяча</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>• О землю и ловить его</li> <li>• Друг другу с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)</li> <li>• Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя</li> <li>• Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте</li> <li>• Отбивание о землю одной рукой</li> <li>• О стену и ловля его (в индивидуальных играх)</li> <li>• Ловля мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• Ловля мяча от воспитателя</li> </ul>
<b>Метание</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> <li>• В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м</li> <li>• В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)</li> </ul>
<b>Подлезание, ползание, лазанье</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.</li> <li>• В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.</li> <li>• Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В обруч, приподняты на 10 см от пола</li> <li>• На животе по скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>• На четвереньках между предметами</li> <li>• На четвереньках по скамейке</li> <li>• По наклонной лестнице</li> <li>• Между рейками лестницы, стоящей боком на полу</li> <li>• По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг</li> <li>• По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</li> </ul>		
<b>Равновесие</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег</li> <li>• После бега по сигналу встать на скамейку</li> <li>• Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)</li> <li>• Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</li> <li>• Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони</li> <li>• Ходьба по ребристой доске</li> <li>• Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.</li> <li>• Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</li> <li>• Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25см..</li> <li>• Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу</li> <li>• Ходьба по наклонной доске вверх и вниз</li> <li>• Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)</li> <li>• Ходьба по скамейке приставным шагом</li> <li>• Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед</li> </ul>		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
	<p>Положения и движения головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх</li> <li>• вниз</li> <li>• повороты направо, налево</li> <li>• наклоны</li> </ul> <p>Положения и движения рук (одновременные, поочередные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх-вниз, смена рук</li> <li>• махи рук (вперед-назад, перед собой)</li> <li>• вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)</li> <li>• сжимание и разжимание пальцев</li> <li>• вращение кистей рук</li> </ul> <p>Положение и движения туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны (вперед, влево, вправо)</li> <li>• повороты (влево, вправо)</li> </ul> <p>Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приседания</li> <li>• подскоки на месте и с продвижением</li> <li>• галоп</li> </ul>		
<b>Игры</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Найди себе пару</li> <li>• Пробеги тихо-громко</li> <li>• Огуречик, огуречик</li> <li>• Котята и щенята</li> <li>• Мыши и кот</li> <li>• Цветные автомобили</li> <li>• Совушка-сова</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• У медведя во бору</li> <li>• Перелет птиц</li> <li>• Зайки в огороде</li> <li>• Бездомный заяц</li> <li>• С кочки на кочку</li> <li>• Охотники и заяц</li> <li>• Холодно-жарко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самолеты</li> <li>• Лиса в курятнике</li> <li>• У ребят порядок свой</li> <li>• Ловишки с лентой</li> <li>• Зайцы и волк</li> <li>• Рука-голова</li> <li>• Солнышко и дождик</li> </ul>

• Мы веселые ребята	• Дракон (удав)	• Мышеловка
---------------------	-----------------	-------------

## Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 4 - 5 лет

### **Цели и задачи основных видов движений:**

#### Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

#### Прыжки.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

#### Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

#### Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

#### Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

#### Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

#### Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

### **Примерный перечень основных движений, игр и упражнений**

<b>Построение</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• В шеренгу</li> <li>• В колонну по одному, парами</li> <li>• В круг, полукруг, круг в круге</li> <li>• В диагональ</li> <li>• В рассыпную</li> </ul>
<b>Перестроение</b> самостоятельно без ориентиров
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Из шеренги в колонну</li> <li>• В две колонны</li> <li>• В два круга</li> <li>• По диагонали</li> <li>• «Змейкой»</li> </ul>
<b>Ходьба</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• На пятках, носочках, внешней стороне стопы</li> <li>• Широким шагом</li> <li>• В полуприседе</li> <li>• Со сменой положения рук</li> <li>• Перекатом с пятки на носок</li> <li>• В колонне с перестроением в пары</li> <li>• «Змейкой»</li> <li>• В чередовании с другими движениями</li> <li>• С закрытыми глазами 3-4 м.</li> <li>• Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.</li> </ul>
<b>Бег</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкими шагами и мелкими шагами</li> <li>• На носочках</li> <li>• Высоко поднимая колени</li> <li>• С выполнением заданий</li> <li>• В сочетании с другими движениями</li> <li>• В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)</li> <li>• На скорость 20-30 м.</li> <li>• Челночный бег (3 раза по 10 м.)</li> <li>• Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути</li> <li>• В медленном темпе (1,5-2 мин.)</li> </ul>
<b>Прыжки</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.</li> <li>• На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад</li> <li>• Попеременно на одной и другой ноге</li> <li>• В длину с места 60-80 см.</li> <li>• Из обруча в обруч</li> <li>• На одной ноге по кругу, вперед прямо</li> <li>• В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место</li> <li>• Боковой галоп</li> <li>• Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком</li> <li>• В высоту с разбега 20-40 см.</li> <li>• В длину с разбега 100 см.</li> <li>• Через вращающуюся скакалку</li> <li>• Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед</li> <li>• На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг</li> <li>• На возвышение 20 см. с места</li> </ul>
<p><b>Катание мяча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Друг другу с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>• Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)</li> <li>• Обруча в произвольном направлении</li> </ul>
<p><b>Бросание мяча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>• О землю и ловить его</li> <li>• Друг другу с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>• Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)</li> <li>• Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя</li> <li>• Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте</li> <li>• Отбивание о землю одной рукой</li> <li>• О стену и ловля его (в индивидуальных играх)</li> <li>• Ловля мяча от партнера с расстояния 1,5-2 м</li> </ul>
<p><b>Метание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> <li>• В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м</li> <li>• В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)</li> </ul>
<p><b>Подлезание, ползание, лазанье</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.</li> <li>• В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.</li> <li>• Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола</li> <li>• В обруч, приподняты на 10 см от пола</li> <li>• На животе по скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>• На четвереньках между предметами</li> <li>• На четвереньках по скамейке</li> <li>• По наклонной лестнице</li> <li>• Между рейками лестницы, стоящей боком на полу</li> <li>• По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг</li> <li>• По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</li> </ul>
<p><b>Равновесие</b></p>

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

### **Общеразвивающие упражнения**

#### Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

#### Положения и движения рук:

- одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз),

в

стороны

- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук

#### Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)
- вращения

#### Положения и движения ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами —мешочками, гантелями, набивными мячами

мячами

### **Игры**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ловля обезьян</li> <li>• Прыгни-присядь</li> <li>• Охотники и утки</li> <li>• Разложи и собери</li> <li>• Кто скорее к кегли</li> <li>• Не оставайся на полу</li> <li>• Жмурки</li> <li>• Дорожка препятствий</li> <li>• Стоп</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Два Мороза</li> <li>• Снайпер</li> <li>• Не попадись</li> <li>• Ловишка, лови ленту</li> <li>• Третий лишний</li> <li>• Охотники и звери</li> <li>• Ловишки с ленточками</li> <li>• Вышибала</li> <li>• Цепи-цепи</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ловкая пара</li> <li>• Перелет птиц</li> <li>• Мышеловка</li> <li>• Рыбак и рыбки</li> <li>• Перемени предмет</li> <li>• Горелки</li> <li>• Быстро по местам</li> <li>• Кто дальше</li> <li>• Бег под скакалкой</li> <li>• Караси и щука</li> </ul> |
|---|---|--|

## Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 6-7 лет

### Цели и задачи основных видов движений:

#### Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

#### Прыжки.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

#### Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

#### Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

#### Равновесие.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

#### Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

#### Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

## КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

<b>Построение</b> самостоятельно быстро и организованно
<ul style="list-style-type: none"> <li>• в колонну по одному, парами, тройками</li> <li>• в круг</li> <li>• в несколько колонн</li> <li>• в шеренгу</li> <li>• круг в круге</li> <li>• диагональ</li> </ul>
<b>Перестроение</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• из колонны по одному в несколько на ходу</li> <li>• из одного круга в несколько</li> <li>• с расчетом на «первый-второй» в две шеренги</li> <li>• с расчетом на «первый-второй-третий» в три шеренги</li> </ul>
<b>Ходьба</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• В приседе и полуприседе</li> <li>• Выпадами</li> <li>• Спиной вперед</li> <li>• Гимнастическим шагом</li> <li>• Чередование разных видов ходьбы</li> <li>• В разных построениях</li> <li>• С преодолением препятствий</li> <li>• С закрытыми глазами 4-5 м.</li> <li>• Продолжительная 40-45 мин.</li> <li>• Скрестным шагом</li> </ul>
<b>Бег</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отводя назад согнутые ноги в коленях</li> <li>• Поднимая вперед прямые ноги</li> <li>• Прыжками</li> <li>• В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)</li> <li>• Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см</li> <li>• Из разных стартовых положений</li> <li>• На скорость 30 м.</li> <li>• Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый</li> <li>• В медленном темпе (2-3 мин.)</li> </ul>
<b>Прыжки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом</li> <li>• Вверх, смещая ноги вправо, влево</li> <li>• Из глубокого приседа</li> <li>• С разбега, доставая предмет</li> <li>• С продвижением вперед на расстояние 5-6 м</li> <li>• С продвижением вперед по гимнастической скамейке</li> <li>• Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию</li> <li>• С продвижением вперед с зажатым между ног предметом</li> <li>• Попеременно на одной и другой ноге</li> <li>• На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек</li> <li>• Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением</li> </ul> <p>вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В длину с места 80-100 см.</li> <li>• Вверх и вниз по наклонной доске</li> <li>• С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.</li> <li>• С высоты с поворотом на 180*</li> <li>• С высоты спиной вперед</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами</li> <li>• С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами</li> <li>• В высоту с разбега 40-50 см.</li> <li>• В длину с разбега 170-190 см.</li> <li>• Через обруч, вращая его как скакалку</li> </ul>
<p><b>Бросание мяча</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)</li> <li>• Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)</li> <li>• Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении</li> <li>• Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа</li> <li>• Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад</li> <li>• И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч</li> <li>• Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»</li> </ul>
<p><b>Метание</b> (мяч, 200 гр мешочек)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой</li> <li>• В вертикальную цель правой и левой рукой</li> <li>• Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.</li> <li>• В цель - стоя на коленях, сидя, лежа</li> <li>• В движущуюся цель правой и левой рукой</li> </ul>
<p><b>Подлезание, лазанье, ползание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На четвереньках спиной назад по скамейке</li> <li>• По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками</li> <li>• По полу на животе, на задних четвереньках</li> <li>• По гимнастической стенке чередуясь шагом ритмично, быстро</li> <li>• Вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали</li> <li>• Перелезание через препятствие</li> </ul>
<p><b>Равновесие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)</li> <li>• Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч</li> <li>• Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине</li> <li>• Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони</li> <li>• Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок</li> <li>• Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке</li> <li>• Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)</li> <li>• Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед</li> <li>• Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул</li> <li>• Прыжки на скамейке</li> <li>• Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке</li> <li>• Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске</li> <li>• Стоять на одной ноге, закрыв глаза</li> <li>• После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»</li> <li>• Балансирование на большом набивном мяче</li> </ul>
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><u>Упражнения для головы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вверх</li> <li>• вниз</li> <li>• повороты направо, налево</li> <li>• наклоны</li> </ul> <p><u>Упражнения для рук и плечевого пояса:</u></p>



- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- отставляя одну ногу назад на носок
- прижимаясь к стене
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам
- поднимать и опускать плечи
- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
- разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на

предплечье

и кисти руки перед собой и сбоку

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения

руки к

плечам

- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
- вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом

положении

- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться
- прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного

за головой предмета

- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол)
- пробовать присесть и встать на одной ноге
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении
- перекатываться в положении группировки на бок
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.

• сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки)

на уровне груди

- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над

головой

- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

### Игры

• Мышеловка

• Охотники и зайцы

• Пожарные на учении

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удочка</li> <li>• Мы веселые ребята</li> <li>• «Колобок» Передача мяча назад над головой в колонне</li> <li>• Перелет птиц</li> <li>• Гуси-Лебеди</li> <li>• Ловишки с ленточками</li> <li>• Скучно, скучно так сидеть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебежки</li> <li>• Космонавты</li> <li>• Поймай ленту</li> <li>• Бег по расчету</li> <li>• Переправься по кочкам</li> <li>• Караси и щука</li> <li>• Третий лишний</li> <li>• Бег под скакалкой</li> <li>• Горелки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не оставайся на полу</li> <li>• Найди свою пару</li> <li>• Медведь и пчелы</li> <li>• Совушка</li> <li>• Хитрая лиса</li> <li>• Найди свой цвет</li> <li>• Кто скорее до кегли</li> <li>• Быстро по местам</li> <li>• Кто дальше</li> <li>• Ловля обезьян</li> </ul>
--	--	---

### **Реализация компонента ДОУ: коррекционно-развивающая направленность физического развития детей с ОВЗ (Дети с нарушением зрения)**

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья, физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с ОВЗ. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями ориентировке в пространстве, сказывается на общем развитии детей и состоянии здоровья.

Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Учитывая имеющиеся у детей нарушения двигательной сферы определили организацию физического воспитания со специальной коррекционной направленностью, **основная цель которой** – помочь детям воспринимать предметы окружающей действительности с учетом низкой остроты зрения, преодолевать неуверенность в движениях.

**Основными** задачами физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются:

- достижение соответствующего возрастом особенностям уровня развития основных движений;
- развитие физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движения и др.)
- коррекция здоровья и физического развития путём применение специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы,
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, боязни пространства и др.)
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, подвижных играх, эстафетах, соревнований;

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков коррекционных условиях и с опорой на поли сенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).

### **Планирование по физической культуре**

Предлагаемая система планирования физкультурных занятий включает в себя не только организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, но и широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, статического равновесия, упражнений на дыхание, на профилактику плоскостопия, а также средства, стимулирующие развитие эмоциональной сферы ребёнка. Планирование определяет систему работы по физическому воспитанию на год, то есть является перспективным, а также отвечает требованиям текущего планирования.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

При планировании работы с детьми ОВЗ по физическому воспитанию, обязательно учитываются основные факторы, влияющие на состояние здоровья ребёнка:

- физическая нагрузка;
- показания и противопоказания при нарушениях;
- дефект зрения;
- игры и упражнения для развития зрительных функций;
- охранительный режим;

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Октябрь

Тема : «Ползание, лазание»

Содержание программы

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по прямой (3-6 м);</li> <li>- ползание между предметами не задевая их;</li> <li>- ползание по ограниченной поверхности (доске положенной на пол), и вокруг предметов;</li> <li>- ползание по скамейке на четвереньках;</li> <li>- ползание по наклонной доске;</li> <li>- подлезание под скамейку (прямо и боком);</li> <li>- подлезание под дуги, верёвку (h= 40 см);</li> <li>- перелезание через бревно;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке приставным шагом и сплезание с неё (h= 1,5м);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках (до 10м) между предметами;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;</li> <li>- подлезание под препятствия прямо и боком;</li> <li>- пролезание между рейками лестницы, поставленной боком;</li> <li>- лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин (h=2м) чередующимся шагом;</li> <li>- при лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках змейкой между предметами, под дугами, между перекладинами, поставленной на бок лестницы;</li> <li>- ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой набивной мяч;</li> <li>- ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой набивной мяч;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях;</li> <li>- ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15-20 градусов);</li> <li>- подлезание под веревку, палку правым, левым боком, пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке с переходом на другой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе и спине подтягиваясь руками;</li> <li>- ползание по-пластунски по полу;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках назад;</li> <li>- подлезание под дугу и обруч разными способами (прямо и боком) высота 40-50 см.;</li> <li>- лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет, спуск вниз (вправо, влево);</li> <li>- лазанье по гимнастической лестнице приставным и чередующимся шагом;</li> <li>- передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне.</li> </ul>

		пролет и спуском вниз; - лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске;	
--	--	---	--

**Ноябрь, декабрь**

**Тема : «Прыжки»**

**Содержание программы**

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте на двух ногах;</li> <li>- прыжки на месте: ноги вместе – ноги врозь;</li> <li>- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3м.;</li> <li>- прыжки из обруча в обруч, лежащий на полу;</li> <li>- прыжки вокруг предметов и между ними;</li> <li>- прыжки в глубину (с высоты 20-25см);</li> <li>- прыжки в длину с места до 50см</li> <li>- прыжок вверх с касанием предмета подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10см;</li> <li>- прыжки на месте вверх: через линию, шнур, предмет высотой 5-10см;</li> <li>- прыжки с продвижением вперед через 4-6 линий поочередно;</li> <li>- прямой галоп.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки на двух ногах с поворотами: направо, на лево, кругом, вокруг себя;</li> <li>- прыжки на месте со сменой ног: ноги вместе, ноги врозь; одна - вперед, другая назад «ножницы»;</li> <li>- прыжки на месте на двух ногах с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>- прыжки с продвижением вперед (3-4м);</li> <li>- прыжки на двух ногах вперед-назад, боком (право, влево);</li> <li>- прыжки последовательно через предметы (2-3) высотой 5-10см;</li> <li>- прыжки в длину с места (50-70см);</li> <li>- прыжки в длину последовательно через 4-6 линий;</li> <li>- прыжки из круга в круг;</li> <li>- прыжки на месте на правой и левой ноге;</li> <li>- прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу;</li> <li>- прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25см);</li> <li>- прыжки на месте вверх до предмета подвешенного выше поднятой руки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте: ноги вместе – ноги врозь; «ножницами»; вправо, на место; влево, на место;</li> <li>- прыжки вдоль каната на двух ногах справа, с лева спродвижением вперед;</li> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед на S=2,5-3 м.;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперед;</li> <li>- прыжки через 5 – 6 предметов на двух ногах;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и стоя на месте с зажатым между колен предметом (мешочком, мячом);</li> <li>- прыжки на двух ногах боком с продвижением вправо, влево;</li> <li>- прыжки на двух ногах вокруг себя вправо, влево;</li> <li>- прыжки в глубину с h= 30 см. в обозначенное место;</li> <li>- впрыгивание на возвышение 20 см. с упором на руки;</li> <li>- впрыгивание и спрыгивание с предмета (h= 25 см), 5-6 предметов;</li> <li>- прыжки: ноги рядом, ноги скрестно;</li> <li>- прыжки по узкой дорожке на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вдоль каната на двух ногах справа, с лева спродвижением вперед;</li> <li>- прыжки на месте: ноги вместе, ноги врозь;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперед;</li> <li>- прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см.;</li> <li>- прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед толкая перед собой предмет;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>-прыжки с высоты 30-40см за определенную линию; в обозначенное место;</li> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- прыжки с высоты 30см из положения, стоя спиной;</li> <li>- прыжки с высоты 30-40см с поворотом на 180 градусов;</li> <li>- прыжок вверх из глубокого приседа;</li> <li>- подпрыгивание до предмета, подвешенного на 15-20см выше поднятой руки ребенка;</li> <li>- прыжки в длину с места (80-90см)</li> <li>- прыжки в длину с разбега;</li> </ul>

	<p>ребенка на 10-15см;  - впрыгивание на предмет (h= 15-20см;  - прыжки на двух ногах с зажатым между ног предметом;  - прямой и боковой галоп.</p>	<p>двух ногах с продвижением вперед;  - прыжки в длину с места (80-90см)  - прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см);  - прыжки в длину с разбега;  - прыжки спиной вперед;  - прыжки на батуте;  - прыжки через неподвижную скакалку, через качающуюся скакалку;  - прыжки через неподвижную скакалку вперед, назад,</p>	<p>- прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;  - прыжки с различным положением ног под муз. сопровождение;  - прыжки на30-40см за линию, начерченной перед скамейкой; в круги выложенные из веревки; в обручи;  - впрыгивание на предмет с пола, спрыгивание с предмета на пол (5-6 предметов);  - прыжки в высоту с разбега;  - прыжки через длинную скакалку из И.П. стоя на месте, с забегом и выбеганием из-под скакалки;  - прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>
--	---	---	--

**Январь**

**Тема : «Метание»**

**Содержание программы**

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<p>- метание мешочка в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5м;  - метание предметов (мешочек, мяч) на дальность правой и левой рукой (до 2,5м);  - метание в горизонтальную цель одной рукой ;  - метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2м;  - бросание маленького мяча (мешочка) через веревку;</p>	<p>- метание предмета (мешочка) вдаль правой и левой рукой;  - метание мешочка в вертикальную цель (расстояние 1,5 - 2м) правой и левой рукой;  - метание предмета (мяч, мешочек) в горизонтальную цель (с расстояния 2 – 2,5м) правой и левой рукой;  - метание набивного мяча снизу и из-за головы;  - метание предмета через веревку правой и левой рукой (высота веревки 1,5м)</p>	<p>- метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу и от плеча с расстояния 3-4м;  - метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (центр на высоте 2м от пола);  - метание набивного мяча двумя руками снизу и из-за головы;  - метание мешочка через веревку правой и левой рукой (высота веревки 1,8 – 2м);  - метание предметов разного веса правой и левой рукой;  - забрасывание мяча в корзину;  - игра «Дартс»</p>	<p>- метание мешочка вдаль правой и левой рукой;  - метание мешочка вдаль правой и левой рукой из И.П. стоя на коленях, сидя, лёжа;  - метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5м;  - метание набивного мяча вдаль снизу, от плеча и из-за головы;  - метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой;  - метание мешочка в цель из разных положений: стоя на коленях, сидя;  - метание в движущуюся цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2м.</p>

**Февраль, март**  
**Тема : «Школа мяча»**  
**Содержание программы**

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<ul style="list-style-type: none"> <li>- катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1- 1,5м) в положении сидя ноги врозь или стоя</li> <li>- катание мяча под дуги с расстояния 1,5 – 2м;</li> <li>- катание мяча между предметами;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и попытки ловить;</li> <li>- бросание мяча о землю и ловля его;</li> <li>- бросание мяча двумя руками от груди;</li> <li>- бросание мяча двумя руками из-за головы;</li> <li>- ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100см);</li> <li>- перебрасывание большого мяча двумя руками от груди через веревку (сетку);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча из разных И.П. одной и двумя руками между предметами;</li> <li>- катание мяча, друг другу с расстояния 1,5-2м);</li> <li>- катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1,5 – 2м;</li> <li>- прокатывание мяча в ворота с расстояния 2 – 2,5м;</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его (3-4 раза подряд);</li> <li>- бросание мяча о землю и ловля;</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола;</li> <li>- отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте;</li> <li>- отбивание мяча о пол правой и левой рукой стоя на месте;</li> <li>- бросание мяча друг другу двумя руками снизу ( расстояние 1,5м) и ловля его;</li> <li>- бросание мяча о стену и ловля его;</li> <li>- бросание мяча от груди и из-за головы через веревку (стоя на расстоянии 2м)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>-отбивание мяча от пола правой и левой рукой, стоя на месте, и с продвижением вперед;</li> <li>- отбивание мяча от стенки с хлопком и без него;</li> <li>- катание мяча с попаданием в предметы; катание мяча между предметами;</li> <li>- катание мяча друг другу по ограниченному пространству;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди;</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками через препятствие;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу, стоя тройками на расстоянии 1м. между собой;</li> <li>- ведение мяча с продвижением вперед.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола;</li> <li>- ведение мяча стоя на месте и с продвижением вперед;</li> <li>- перебрасывание мяча, стоя в парах, от груди, снизу, от головы;</li> <li>- ведение мяча вокруг себя, между предметами, с забрасыванием в корзину;</li> <li>- ведение мяча в парах с продвижением боком и передачей друг другу;</li> <li>- ведение мяча, стоя на месте, меняя высоту отскока;</li> <li>- ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом;</li> <li>- перебрасывание мяча через веревку (высота 1,5- 2м) тремя способами;</li> <li>- ведение мяча по кругу с забрасыванием в баскетбольную корзину с места и с 2 – 3 шагов в движении;</li> <li>- отбивание теннисного мяча от стены с хлопком и с поворотом вокруг себя;</li> <li>- бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад;</li> <li>- отбивание мяча от пола с продвижением вперед «змейкой»;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу из разных положений: стоя на коленях, сидя по-турецки.</li> </ul>

Апрель

Тема : «Подвижные игры» - содержание программы

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<p><b><u>ОВД – ползание, лазание:</u></b>                      «Собери колечки»                      «К мишке в гости»</p> <p><b><u>ОВД – прыжки:</u></b>                      «Бельчата»                      «Из домика в домик»                      «Радуга»</p> <p><b><u>ОВД – метание:</u></b>                      «Меткие стрелки»                      «Покорми лошадку»</p> <p><b><u>ОВД – школа мяча:</u></b>                      «Салют»                      «Мяч в кругу»                      «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p><b><u>ОВД – ползание, лазание:</u></b>                      «Обезьяны»                      «Ловкие мыши»</p> <p><b><u>ОВД – прыжки:</u></b>                      «Зайчики»                      «С кочки на кочку»                      «Кенгуру»                      «Лошадки»</p> <p><b><u>ОВД – метание:</u></b>                      «Собери урожай»                      «Тир»                      «Охотники и зайцы»                      «Попади в яблочко»</p> <p><b><u>ОВД – школа мяча:</u></b>                      «Передал – садись»                      «Футбол сидя»                      «Старт за мячом»</p>	<p><b><u>ОВД – ползание, лазание:</u></b>                      «Медведи и пчёлы»                      «Белки в лесу»</p> <p><b><u>ОВД – прыжки:</u></b>                      «Лягушки в болоте»                      «Прыгуны»                      «Парашютики»                      «На одной ножке по дорожке»                      «Удочка»</p> <p><b><u>ОВД – метание:</u></b>                      «Шмель»                      «Перебежки»                      «Вызови по имени»                      «Охотники и утки»                      «Между двух огней»</p> <p><b><u>ОВД – школа мяча:</u></b>                      «Обгони мяч»                      «У кого меньше мячей»                      «Не давай мяч водящему»                      «Кого назвали, тот и ловит»</p>	<p><b><u>ОВД – ползание, лазание:</u></b>                      «Ловля обезьян»                      «Перелёт птиц»</p> <p><b><u>ОВД – прыжки:</u></b>                      «Волк во рву»                      «Пингвины с мячом»                      «Баба яга»                      «Прыгуны и пятнашки»                      Эстафета «Кузнечики»</p> <p><b><u>ОВД – метание:</u></b>                      «Передай мяч»                      «Городки»                      «Стоп» с мячом</p> <p><b><u>ОВД – школа мяча:</u></b>                      «Поймай мяч»                      «Мяч капитану»                      «Лови не лови»                      «Кислый круг»</p>



**Перспективное планирование по физической культуре**  
**Младшая группа (3 -4 года)**  
**Сентябрь**

<b>Тема: Диагностика физических качеств детей</b>	
<b>Разучивание подвижных игр.</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Провести диагностику физических качеств детей; 2. Начать разучивать подвижные игры. 3. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.	
Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на 10 м,</li> <li>• прыжки в длину с места,</li> <li>• метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.</li> <li>• равновесие (статическое),</li> </ul>	
<b>Подвижные игры</b>	
1. «Солнышко и дождик»	4. «Кот и мыши»
2. «Пройди через ручеек»	5. «Иголка, нитка»
3. «Найди свое место»	6. «Поезд»
<b>Коррекционная работа</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Обучать правильному носовому дыханию; восстанавливать дыхание. 2. Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Надуем шарик» 2. «Подуем на ладошку»
<b>Упражнения для глаз</b>	«Поиграем в прятки» - закрыть ладошками глаза на 3-4 сек., открыть – поморгать глазами.
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления осанки</b>	1. Ходьба по ортопедическим дорожкам 2. «Не урони» - стоять ровно с мешочком на голове.
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Ползание, лазание»</b>	Проползти к игрушке на расстоянии 1.5 – 2 м.

## Октябрь

<b>Тема : «Ползание, лазание»</b>			
<p><b>Задачи:</b> 1. Учить строиться в шеренгу, дружно приветствовать воспитателя;</p> <p>2. Учить ходить друг за другом; ходить на носках, на пятках, с высоким подниманием колена;</p> <p>3. Учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем;</p> <p>4. Обучать правильному носовому дыханию; восстанавливать дыхание.</p> <p>5. Начать работу по обучению детей ОВД – лазание, ползание;</p>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>1. Учить подлезать под дугу, высотой 40см., не задевая ее.</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках, с опорой на ладони и колени, к предмету на расстоянии 3-6м по прямой и вокруг предметов.</p> <p>3. Учить ползать по ограниченной поверхности (доске положенной на пол);</p> <p>4. Закрепить навыки ползания на четвереньках по прямой и вокруг предметов; подлезать под препятствие, не задевая его.</p>	<p>1. Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Отрабатывать умение подлезать под веревку, ползать вокруг предметов не задевая их.</p> <p>3. Развивать умение переползать, перелезть невысокие препятствия (скамейку, бревно)</p> <p>4. Закрепить умение ползать по ограниченной и приподнятой над полом поверхности</p>	<p>1. Учить влезать на гимнастическую стенку приставным шагом (на высоту 1,5м).</p> <p>2. Упражнять в перелезании через бревно (скамейку).</p> <p>3. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке.</p> <p>4. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени: по прямой и ограниченной поверхности.</p>	<p>1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>2. Закрепить: упражнения с ползанием между предметами; переползании через бревно.</p>
Вводная часть		задания	
<p>1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении;</p> <p>2. Ритмичная ходьба друг за другом</p> <p>3. Ходьба на носках с поднятыми вверх руками:</p> <p>4. Ходьба на пятках, руки сложены за спиной:</p> <p>5. Бег друг за другом;</p> <p>6. Бег с изменением направления движения за воспитателем;</p> <p>7. Ходьба по кругу взявшись за руки: «гусеница»;</p> <p>8. Ходьба с высоким подниманием колена: «петушки идут гулять».</p>		<p>➤ «Ходят ножки по дорожке» - ритмичный шаг.</p> <p>➤ «Достанем солнышко» - ходьба на носках.</p> <p>➤ «Мишка косолапый» - ходьба на пятках.</p> <p>➤ «гусеница»;</p> <p>➤ «Петушки идут гулять»</p>	
Комплексы ОРУ			
<p>1. Комплекс упражнений «Осенние листочки »;</p> <p>2. Комплекс упражнений без предметов «Барашки, зверюшки – забавные игрушки»;</p> <p>3. Комплекс упражнений с большим мячом;</p> <p>4. Игра – упражнение «Найди свой домик».</p> <p>5.</p>			

## ОВД

- ползание на четвереньках по прямой (3-6 м);
- ползание между предметами не задевая их;
- ползание по ограниченной поверхности (доске положенной на пол), и вокруг предметов;
- ползание по скамейке на четвереньках;
- ползание по наклонной доске;
- подлезание под скамейку (прямо и боком);
- подлезание под дуги, верёвку (h= 40 см);
- перелезание через бревно;
- лазание по гимнастической стенке приставным шагом и сплезание с неё (h= 1,5м);

## Игры

«Медведь»;  
«Кот и мыши»;  
«Курочка хохлатка»;  
«Займи свой домик».

«Птички в гнёздышке»;  
«Карусели»;  
«Поймай комара»;  
«Соберитесь у мячей»;

## Коррекционная работа

1. Учить использованию зрительного контроля за движением предмета (мяч)
2. Развивать координацию движений; учить держать равновесие.

<b>Упражнения на дыхание</b>	1 «Подуем ан листочек» 2 «Надуем шарик»	3. «Петушок поет» 4. «Поиграем с носиком»
<b>Упражнения для глаз</b>	1 «Листики, листочки» - провожать взором листочек, не поворачивая головы. 2 «Жмурки» - закрыть ладошками глаза(3-4 сек), открыть – сказать «ку-ку» 3 «Часики» - Отводить глаза вправо, влево не поворачивая головы.	
<b>Упражнения на профилактику Плоскостопия и укрепления осанки</b>	2 «Пройдем по мостику» - ходьба по ребристой дорожке 3 «Пингвины» - ходьба с зажатым ногами мячом 4 «Подъемный кран»- поднять мяч и удерживать 3-4 сек.И.п. – лежа на животе	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1 Ходьба по прямой дорожке ( ширина 20 – 30 см); 2. «Листопад»	
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Прыжки»</b>	1. Держась за опору – подпрыгивать на месте вверх на двух ногах. 2. Подвижная игра с прыжками: «Скачут зайки на лужайке»	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.	

<b>Социализация</b>	способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
<b>Безопасность</b>	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
<b>Познание</b>	формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Труд</b>	учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

**Спортивное развлечение  
«В гости к осени»**

- Задачи: 1. Закреплять навыки ползания, лазания, подлезания и перелезания через препятствия.  
2. Развивать мышечную силу, ловкость, выносливость.  
3. Вызывать интерес к занятиям физкультурой.

**Ноябрь**

<b>Тема : «Прыжки»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Упражнять в построении в шеренгу: плечо к плечу; 2. Закреплять умение ходить с высоким подниманием колена, ходить на носках; 3. Развивать координацию движений, равновесия, укреплять мышечный корсет позвоночника. 4. Начать работу по освоению детьми ОВД - прыжки;			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1. Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте на двух ногах: ноги вместе, ноги врозь. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3м. 3. Развивать навык прыжков вокруг предметов и между ними. 4. Продолжать закреплять прыжки на месте на двух ногах; ноги вместе, ноги врозь..	1. Учить прыгать в высоту до предмета подвешенного выше поднятой руки ребенка. 2. Упражнять прыжкам вокруг предметов и между ними. 3. Обучать прыжкам в с места перепрыгивая предметы (высота 5-10см). 4. Закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед.	1. Формировать навык перепрыгивания последовательно через 4 – 6 линий. 2. Упражнять в выполнении прыжка вверх отталкиваясь двумя ногами перепрыгивая предметы разной высоты. 3. Продолжать формировать навык перепрыгивания последовательно: из обруча в обруч. 4. Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, вокруг предметов и между ними.	1. Отрабатывать навыки перепрыгивания последовательно расположенных линий (обручей). 2. Повторить прыжки в высоту до предмета

<b>Вводная часть</b>		<b>задания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом;</li> <li>• Корректирующая ходьба: на носках, на пятках;</li> <li>• Ходьба со сменой направления движений за воспитателем;</li> <li>• Легкий бег друг за другом;</li> <li>• Бег со сменой направления за воспитателем;</li> <li>• Бег на носках (легкий);</li> <li>• Ходьба с выполнением заданий.;</li> <li>• Бег враспынную.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Достанем солнышко» - ходьба на носках.</li> <li>• «Мишка косолапый» - ходьба на пятках.</li> <li>➤ «Едет, едет паровоз»</li>   <li>➤ «Петушки»- с высоким подниманием колен</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений «Осенние листочки»;</li> <li>2. Комплекс упражнений с хлопками;</li> <li>3. Комплекс упражнений без предметов;</li> <li>4. Комплекс упражнений с флажками.</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки вверх на месте, на двух ногах, обращать внимание на мягкое приземление;</li> <li>• Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя (чередовать с хлопками);</li> <li>• Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2 м.;</li> <li>• Перепрыгивание через веревку положенную на пол;</li> <li>• Прыжки с продвижением вперед через 3 – 4 линии поочередно;</li> <li>• Прыжки вокруг предмета;</li> <li>• Ходьба по канату положенному на пол прямо приставным шагом;</li> <li>• Перешагивание через предметы;</li> </ul>			
<b>Игры</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>«Догони мяч»</li> <li>«Едет, едет паровоз»</li> <li>«Петрушка»</li> <li>«Лохматый пес»</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«По ровненькой дорожке»</li> <li>«Воробышки и автомобиль»</li> <li>«Зайка серенький сидит»</li> <li>«Поймай листочек»</li> </ul>	
<b>Коррекционная работа</b>			
<p><b>Задачи:</b> 1. Обучать правильному носовому дыханию.</p> <p>2. Развивать координацию движений, равновесия, укреплять мышцы свода стопы.</p>			
<b>Упражнения на дыхание</b>		1. «Подуем на листочек»;	2. «Комарики»
		3. «Гуси шипят»	4. «Самолет летит»

<b>Упражнения для глаз</b>	1 « Жмурки»; 3 « Часики»;	2 «Метелки»- частое моргание не напрягая глаза 4. «Прятки»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1 «Как в цирке» - ходьба на носочках по ниточке; 2 Стойка на носках 2-4 сек. 3 «Веселый клубочек»	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1 Ходьба по гимнастической скамейке 3 Перешагивание через предметы разной высоты 4 «Не оступись»- ходьба по узкой дорожке 5 «Паровозик» - приставить пятку одной ноги к носку другой.	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1 Поднимать и опускать кисти рук одновременно и поочередно; 2 Разжимать и сжимать пальцы рук; 3. «Назови и покажи»	
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики	
<b>Познание</b>	развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.	
<b>Безопасность</b>	учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении, ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.	
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.	
<b>Труд</b>	учить убирать инвентарь после выполнения упражнений	
<b>Спортивное развлечение «Лесные приключения»</b>		
<p><i>Задачи:</i> 1. Упражнять в различных видах прыжков. 2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность. 3. Создать бодрое, весёлое настроение, закреплять знания о диких животных</p>		

### Декабрь

<b>Тема : «Прыжки»</b>	
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение ходить в колонне по одному;</li> <li>2. Упражнять в ходьбе с различными заданиями для рук;</li> <li>3. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры;</li> <li>4. Тренировать навыки правильного носового дыхания; укреплять круговые мышцы рта;</li> <li>5. Продолжать работу по освоению детьми ОВД - прыжки.</li> </ol>

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1. Ознакомить с выполнением прыжка в длину с места. 2. Повторить прыжки на двух ногах вокруг предметов и через предметы. 3. Продолжать обучать прыжкам в длину с места. 4. Отрабатывать мягкого приземления в прыжках на двух ногах на месте; ноги вместе, ноги врозь.	1. Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10 – 15см). 2. Упражнять в прыжках в длину с места. 3. Продолжать учить спрыгивать с невысоких предметов, упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги. 4. Повторить прыжки поочередно через 4 – 6 линий (обручей).	1. Закреплять умение мягко приземляться на полусогнутые ноги спрыгивая с предметов. 2. Отрабатывать навык подпрыгивания в верх до предмета.	Каникулы
<b>Вводная часть</b>		<b>задания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом по кругу;               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Корректирующая ходьба на носках, топающим шагом;</li> <li>· Ходьба с разным темпом движения;</li> <li>· Ходьба врассыпную;</li> <li>· Бег друг за другом по кругу;</li> <li>· Бег врассыпную;</li> <li>· Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами, за воспитателем;</li> <li>· Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Подрастём немножко» - ходьба на носках.</li> <li>➤ «Топни, топни громко ножка»- топающий шаг.</li> <li>➤ «Быстро, медленно»</li>   <li>➤ «Змейка»</li> <li>➤ «Веселые зайчата» ;</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>			
1. Комплекс упражнений со снежками: «Зима пришла»; 2. Комплекс упражнений без предмета 3. Комплекс упражнений с обручами; 4. Музыкально – ритмическая композиция «Гномики».			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Перешагивание через препятствия высотой 10-15 см.;</li> <li>· Прыжки в высоту: «Достань звездочку»;</li> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке прямо, спрыгивание ( прыжок в глубину);</li> <li>· Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;</li> <li>· Прыжки в длину с места: «Перепрыгнем ручеек»;</li> <li>· Запрыгивание на куб h=15 – 20 см, спрыгивание с куба ( прыжок в глубину);</li> <li>· Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч;</li> <li>· Прыжки через предметы h= 10 – 15 см;</li> </ul>			
<b>Игры</b>			

<p>«У медведя во бору» «Ровным кругом» «Где спряталась кукла?»</p>	<p>«Займи свой домик» «Поймай снежинку» «Зайка серенький сидит»</p>
<b>Коррекционная работа</b>	
<p><b>Задачи:</b> 1. Развивать координацию движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. 2. Развивать ритмичные движения рук и ног.</p>	
<p><b>Упражнения на дыхание</b></p>	<p>1. «Сдуй снежинку с ладошки»; 2. «Каша кипит» 3. «Цветок распускается».</p>
<p><b>Упражнения для глаз</b></p>	<p>1 «Погреем глазки»; 2. «Филин»; 3. «Снежинка»;</p>
<p><b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b></p>	<p>1. «Канатоходцы» - Ходьба: прямо, по кругу, зигзагообразно, по шнуру; 2. Ходьба по обручу боковым приставным шагом</p>
<p><b>Упражнения на равновесие</b></p>	<p>1 Ходьба между линиями раст. 15-20 см.; 2 «Самолет» ;</p>
<p><b>Упражнения на координацию движений</b></p>	<p>1 Игровое упражнение «А где у вас?» 2 Поднять руки вверх, в стороны, вперед. Выполнять, одновременно двумя руками и поочередно – постепенно увеличивая темп выполнения</p>
<p><b>Пропедевтические упражнения к теме «Метание»</b></p>	<p>Бросание предметов в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 1 – 1,5 м. выполняя задание : «Попади в яблоко»; «Попади в корзину»</p>
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	
<p><b>Здоровье</b></p>	<p>Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>
<p><b>Социализация</b></p>	<p>развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки прыжков, лазания, ползания..</p>
<p><b>Безопасность</b></p>	<p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами</p>
<p><b>Коммуникация</b></p>	<p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<p><b>Познание</b></p>	<p>учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<p><b>Музыка</b></p>	<p>Учить выполнять ритмические движения под музыку</p>



**Развлечение: «Зимовье»**

- Задачи:** 1. Закреплять умение передавать образы животных через движения, умение соотносить движения со словами.  
2. Упражнять в ориентировке в пространстве, при выполнении заданий использовать всю площадь зала.  
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, побуждать к участию в коллективной деятельности.

**Январь**

**Тема: «Метание»**

- Задачи:** 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их;  
2. Формирование правильной осанки, навыки правильного положения головы.  
3. Начать работу по освоению ОВД - метание;  
4. Учить правильному исходному положения и соблюдения направления при метании на дальность и в цель

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Каникулы	1. Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой, левой рукой. 2. Учить бросать (метать) мешочек в даль одной рукой от плеча. 3. Продолжать учить метать мешочек в даль. 4. Развивать навык броска из-за головы двумя руками в даль, выполнять бросок только по сигналу.	1. Обучать метанию в горизонтальную цель, развивая глазомер. 2. Упражнять в метании предмета в даль одной рукой. 3. Учить бросать мешочек (мяч) в вертикальную цель. 4. Упражнять в броске предмета из-за головы двумя руками в даль, выполняя бросок после сигнала.	1 занятие: 1. Упражнять в метании в вертикальную и горизонтальную цель. 2. Отрабатывать навык бросания мешочка в даль правой и левой рукой.

**Вводная часть**

**задания**

- Ходьба друг за другом;
- Корректирующая ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
- Ходьба врассыпную;
- Ходьба топающим шагом
- Легкий бег друг за другом;
- Бег со сменой направления за воспитателем;
- Бег врассыпную.

- «Достанем до неба» - ходьба на носках.
- «Медвежата»
- «Протопчем дорожку»- топающий шаг
- «Снежинки разлетелись»

**Комплексы ОРУ**

1. Комплекс упражнений « У медведя во бору»; 2. Комплекс упражнений с малым мячом; 3. Комплекс упражнений с обручем	
<b>ОВД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Бросание мешочка с расстояния 1м. в вертикальную цель: «сбей яблоко»;</li> <li>· Бросание мешочка (маленького мяча), в горизонтальную цель (корзину) с расстояния 100 – 125 см., правой и левой рукой;</li> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы;</li> <li>· Бросание мячей (мешочка) на дальность правой и левой рукой;</li> <li>· Перепрыгивание через шнуры, положенные на пол (4-5 шнуров).</li> <li>· Бросание мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы на расстояние 1,5 – 2 м. в цель;</li> <li>· Прокатывать мяч вдаль, прослеживая взором.</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
«Кот и мыши» «Жуки» «Догонялки»	«Пузырь» «Поймай снежинку» «Поезд»
<b>Коррекционная работа</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Учить сохранять положение рук на одном уровне. 2. Тренировать дыхательную мускулатуру; формировать ритмичный выдох. 3. Формировать правильную осанку; укреплять мышцы ног.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Сдуй снежинку с ладошки»; 2. «Погреем ручки»; 3. «Удивимся»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Посмотри на снежинку» 2. «Часики»- отводить глаза вправо, влево не поворачивая головы; 3. «Поймай лучик»- прослеживать глазами за лучиком света
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1. Ходьба на носках, на пятках; 2. Стоя вращать лежащий на полу мяч, поочередно правой и левой ногой; 3. Ходьба по дорожкам разной жесткости
<b>Упражнения на равновесие</b>	1 Ходьба между линиями расст. 15-20 см.; 2 «Снегопад» - легкий бег врассыпную, по сигналу покружиться и остановиться
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1 «Веселые котята» - ползание на четвереньках в разных направлениях соблюдая координацию рук и ног;

	2 «В пляс пустились наши ножки»- 3. «Горошинки» - хлопки в такт музыки
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Школа мяча»</b>	1. Катать мяч прослеживая взором в даль , вперед назад, вправо, влево; 2. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке – прослеживать взором
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	осуществлять постоянный контроль за правильной осанкой, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
<b>Социализация</b>	постепенно вводить игры со сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, помочь товарищу.
<b>Безопасность</b>	Учить технике безопасного выполнения упражнений
<b>Коммуникация</b>	развивать диалогическую форму речи используя подвижные игры с речью
<b>Музыка</b>	Учить ритмично выполнять движения под музыку
<b>Спортивный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</b>	
<i>Задачи:</i> 1. Создать бодрое, весёлое настроение у детей и родителей. 2. Закреплять навык метания в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.	

### Февраль

<b>Тема : «Школа мяча»</b>			
<b>Задачи:</b> . 1. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, перестраиваться в пары во время ходьбы; 2. Продолжать учить выполнять движения с предметами, сохранять исходное положение до конца упражнения; 3. Развивать координацию движений; укреплять мышцы ног и туловища. 4. Начать работу по школе мяча:			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1. Учить детей брать мячи со стойки и класть их обратно. 2. Дать возможность осознать физические качества мяча (вес, объем, форму). 3. Формировать навык бросания мяча двумя руками от груди, из-за головы. 4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в положении сидя, ноги врозь.	1.Развивать навык прокатывания мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5м. 2. Упражнять в бросании мяча двумя руками разными способами. 3. Учить катать мяч перед собой и вокруг себя одной и двумя руками. 4. Упражнять в прокатывании	1.Формировать навык ловли мяча, брошенного воспитателем, и бросать его обратно с расстояния 1 – 1,5м. 2. Закрепить навык катания мяча между предметами одной и двумя руками. 3. Продолжать учить ловить мяч брошенный взрослым. 4. Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу из	1.Совершенствовать навык бросания и ловли мяча, брошенного взрослым. 2. Отрабатывать умение бросать мяч в даль двумя руками от груди, из-за головы.-

	мяча через ворота, способствовать развитию глазомера.	разных исходных позиций, регулируя силу отталкивания.	
<b>Вводная часть</b>		<b>задания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. Ходьба друг за другом с остановкой по звуковому сигналу;</li> <li>· Корректирующая ходьба: на носках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы;</li> <li>· Ходьба «топающим» шагом;</li> <li>· Ходьба широким шагом;</li> <li>· Бег друг за другом по кругу;</li> <li>· Бег с переходом на ходьбу по звуковому сигналу.</li> <li>· Бег в быстром темпе ( расстояние 10 м);</li> <li>· 8. Ходьба с перешагиванием препятствий.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Шагают лилипуты» - топающий шаг</li> <li>➤ «Шаг великана»</li>   <li>➤ «Быстро, медленно»</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений «Нам мороз нипочём»;</li> <li>2. Комплекс упражнений с флажками;</li> <li>3. Комплекс упражнений с ленточками;</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Утята».</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу на расстоянии 1-1,5м;</li> <li>· Бросание мяча вперёд снизу, от груди, из-за головы;</li> <li>· Перебрасывание мяча через верёвку и бег за ним (высота верёвки 1-1,5м.);</li> <li>· Перепрыгивание через палочки (5-6) на двух ногах;</li> <li>· Прокатывание мяча между предметами;</li> <li>· Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>· Бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол;</li> <li>· Ловить мяч брошенного воспитателем</li> </ul>			
<b>Игры</b>			
«Лягушки» «Едет, едет паровоз» «Мыльные пузыри»		«Бездомный заяц» «Мой веселый, звонкий мяч» «Назови свое имя (с мячом)»	
<b>Коррекционная работа</b>			
Задачи: 1. Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы. 2. Учить сопровождать взором действия рук.			

3. Упражнять в статическом равновесии.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Шарик лопнул»; 3. «Каша кипит»; 2. «Веселые комочки». 4. «Погрейся»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Посмотри в бинокль» 2. «Пальчики играют» - проследить за колпачком надетым на палец; 3. « Глазки просыпаются» 4. «Елочка мигает огоньками» - частое моргание глазами
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1. Ходьба по ребристым дорожкам; 2. Пальцами ног поднять с пола ленточку. 3. «Качалка» - перекаты с носка на пятку.
<b>Упражнения на равновесие</b>	1 Ходьба между линиями раст. 15-20 см. (пройди по мостику) 2 «Самолет»; 3 «Ласточка»
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. «Танец сидя» - выполнять движения в такт музыки 2. Поднимать и опускать кисти рук по очереди и одновременно 3. «Моторчики» - вращать, перед собой, согнутыми в локтях руками в разном темпе.
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
<b>Познание</b>	Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху- внизу
<b>Безопасность</b>	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
<b>Труд</b>	Учить самостоятельно брать и убирать атрибуты для выполнения упражнений и игр.
<b>Спортивное развлечение: «Ловкие моряки»</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение применять разученные действия с мячом. 2. Развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях. 3. Воспитывать интерес к движениям, желание заниматься спортом.	

### Март

<b>Тема : «Школа мяча»</b>
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение ходить в колонне по одному; 2. Упражнять в ходьбе с различными заданиями для рук; 3. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры 4. Продолжать работу с мячом

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>1. Развивать навыки бросания мяча через веревку двумя руками от груди, из-за головы.</p> <p>2. Отрабатывать умение прокатывать мяч вокруг предметов, между предметами, в ворота, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>3. Обучать детей подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>4. Упражнять в бросании мяча через веревку двумя руками.</p>	<p>1. Продолжать обучать подбрасывать мяч вверх и ловить его.</p> <p>2. Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу через ворота, способствовать развитию глазомера.</p> <p>3. Учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, не прижимая к себе.</p> <p>4. Упражнять в подбрасывании мяча и ловле его двумя руками.</p>	<p>1. Продолжать учить ловить мяч после отскока от пола.</p> <p>2. Закрепить навык перебрасывания мяча через веревку, регулируя силу броска.</p> <p>3. Упражнять в бросании мяча о пол и ловить его после отскока двумя руками.</p> <p>4. Совершенствовать навык подбрасывания и ловли мяча.</p>	<p>1. Отрабатывать умение ловит мяч после отскока от пола, регулируя силу броска.</p> <p>2. Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу, соблюдая направление.</p>
<b>Вводная часть</b>		<b>задания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом по кругу с заданиями для рук;</li> <li>· Ходьба корригирующая на носках, на пятках;</li> <li>· Ходьба приставными шагами;</li> <li>· Ходьба с препятствиями;</li> <li>· Бег друг за другом;</li> <li>· Бег врассыпную;</li> <li>· Бег с изменением направления движения по зрительным ориентирам за воспитателем;</li> <li>· Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> <li>· Ходьба широким и узким шагом</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Шуршалочка» - тереть рука обруку</li> <li>➤ «Здравствуй солнышко»</li>   <li>➤ «Скачут зайки»;</li> <li>➤ «великаны», «карлики»</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с кеглями;</li> <li>2. Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробей»;</li> <li>3. Комплекс упражнений с гимнастической палочкой;</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Радуга».</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу на расстоянии 1-1,5м;</li> <li>· Бросание мяча вперёд снизу, от груди, из-за головы и бег за ним по сигналу;</li> <li>· Перебрасывание мяча через верёвку и бег за ним (высота верёвки 1-1,5м.);</li> <li>· Перепрыгивание через палочки (5-6) на двух ногах;</li> <li>· Прокатывание мяча между предметами;</li> <li>· Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>· Бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол;</li> <li>· Ловить мяч брошенного воспитателем</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
«Самолты» «Кот Васька» «Цветочки в горшочки» «Солнышки и дождик»	«Найди свой цвет» «Курочка хохлатка» «Назови свое имя (с мячом)» «Найди себе пару»
<b>Коррекционная работа</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Коррекция движений рук с дыхательными упражнениями. 2. Развитие координации и быстроты движений; укреплять мышцы сводов стопы.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1 «Поиграем на дудочке»;                      3. «Гудок парохода»; 2 «Самолет летит».                                4. «Каша кипит»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Жук летит » - следить глазами за предметом, не поворачивая головы; 2. Собирать в корзину игрушки, положенные на пол; 3. «Посмотри на птичку» 4. «Здравствуй солнышко»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1. Ходьба по массажным коврикам; 2. Сидя на полу, опираясь руками сзади. Поднять мяч стопами ног. 3. «Веселый клубочек» 4. «Футбол сидя»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. « Волчек» - прыжки вокруг себя, руки на поясе, в одну в другую сторону. Остановиться ноги поставить вместе. 2. «С кочки на кочку» 3. «Петушки» - стоять поочередно на одной ноге.
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. «Не наступи» - перешагивание через предметы разной высоты; 2 Поочередно отводить правую, левую руку в сторону, принять и.п. 3. «Хлопушки»- приставной шаг с хлопками. 4. «Веселые пружинки»- притопывать ногой одновременно выполняя «пружинку»

<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
<b>Социализация</b>	Продолжать развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются игры с мячами.
<b>Безопасность</b>	продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения во время выполнения упражнений и подвижных играх.
<b>Коммуникация</b>	формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него;
<b>Развлечение: « В гости к мишке мы пойдём» ( в рамках городского фестиваля физкультуры и спорта)</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое мероприятие и желание участвовать в нем. 2. Закреплять в подвижных играх, умения выполнять основные виды движений. 3. Воспитывать умение действовать в коллективе, развивать выдержку, внимание	

### Апрель

<b>Тема: «Подвижные игры»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять навыки, полученные в течение года в ходьбе и беге с выполнением различных заданий; 2. Упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; 3. Закреплять умение правильно принимать исходное положение при выполнении упражнений, сохранять его до конца выполнения упражнений; 4. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности в движениях и играх;			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1. Закреплять умение прыгать из обруча в обруч, подпрыгивать до предмета. 2. Упражнять, быстро организовываться в круг. 3. Воспитывать интерес и желание играть в подвижные игры.. 4. Развивать быстроту реакции, двигаться по сигналу	1. Отрабатывать навык бросков мяча в вертикальную цель, только после сигнала. 2. Совершенствовать навыки ползания и перелезания. 3. Побуждать играть в подвижные игры. 4. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.	1. Учить под музыкальное сопровождение ритмично подпрыгивать на месте, вокруг себя на двух ногах, чередуя с хлопками. 2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч. 3. Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 4. Упражнять в ползании по прямой в сочетании с перелезанием и подлезанием через препятствия.	1. Учить останавливать мяч только руками, долго не задерживать у себя. 3. Развивать внимание, ловкость, умение ориентироваться в пространстве при беге в разном направлении.
<b>Вводная часть</b>		<b>задания</b>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба друг за другом соблюдая дистанцию;</li> <li>· Ходьба с остановкой по звуковому сигналу;</li> <li>· Ходьба топающим шагом, широким шагом;</li> <li>· Простой бег друг за другом;</li> <li>· Ходьба и бег «змейкой» между предметами не задевая их;</li> <li>· Прямой галоп.</li> <li>· Ходьба и бег с препятствиями;</li> <li>· Бег врассыпную.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Стоп сигнал»</li>   <li>➤ «Ползет змейка»</li> <li>➤ «Едем на лошадке»;</li>   <li>➤ «Самолетики летят»</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой</li> <li>2. Музыкально-ритмическая гимнастика «Утята»;</li> <li>3. Комплекс упражнений с колечками;</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Гномики».</li> </ol>		
<b>ОВД</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с последующим спрыгиванием на мат;</li> <li>· Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м.;</li> <li>· Ходьба по извилистой дорожке, по шнуру (зигзагом, прямо);</li> <li>· Прокатывание мячей друг другу;</li> <li>· Бросание мяча в цель (кегли, кубики, коробку);</li> <li>· Прокатывание мяча между предметами одной и двумя руками;</li> <li>· Ползание на четвереньках по прямой;</li> <li>· Бросание мяча вверх и ловля его после удара об пол.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
«Бельчата» «Кот и мыши» «Цветочки в горшочки» «Собери колечки»	«Лохматый пес» «Воробышки и кот» «Салют» «Меткие стрелки»	«Едет, едет паровоз» «Накорми лошадку» «К мишке в гости» «Мыши в кладовой»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. 2. Развивать координацию движений, равновесие; укреплять мышечный корсет позвоночника. 3. Упражнять в прослеживании глазами за предметом не поворачивая головы.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Сдуем пылинку с плеча»;      3. «Понюхаем цветочек»; 2. «Часики».                              4. «Поднимемся на носочки»	

<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Жук летит» - следить глазами за предметом, не поворачивая головы;</li> <li>2. Собирать в корзину игрушки, положенные на пол;</li> <li>3. «Комарик»</li> <li>4. «Прятки»</li> </ol>
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по массажным коврикам;</li> <li>2. «Подъемный кран» - И.п.:сидя на полу, понимать мяч зажатый стопами ног</li> <li>3. Ходьба по гимнастической палке</li> </ol>
<b>Упражнения на равновесие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Волчек» - прыжки вокруг себя, руки на поясе, в одну в другую сторону. Остановиться ноги поставить вместе.</li> <li>2. «Петушки» - стоять на одной ноге, руки в стороны.</li> <li>3. «Паровозик»</li> </ol>
<b>Упражнения на координацию движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Танец сидя»</li> <li>2. «Жучки-паучки»</li> <li>3 «Веер»</li> </ol>
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе дыхательных упражнений
<b>Социализация</b>	Продолжать развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются игры с мячами.
<b>Безопасность</b>	Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
<b>Коммуникация</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
<b>Музыка</b>	Учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики
<b>Спортивный досуг: « Весенняя сказка»</b>	
<p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать формировать двигательные умения и навыки в подвижных играх и музыкально-ритмических движениях.</li> <li>2. Способствовать развитию быстроты, ловкости, смелости.</li> <li>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность</li> </ol>	

Май

<b>ТЕМА: Сравнительная диагностика динамики формирования физических качеств детей «Физически развитый»</b>		
<b>Подвижные игры.</b>		
<b>Музыкально-спортивное развлечение</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Провести сравнительную диагностику физических качеств детей; 2. Продолжать разучивать подвижные игры. Закреплять умение выполнять в играх движения согласно тексту. 3. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх.		
Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на 10 м,</li> <li>• прыжки в длину с места,</li> <li>• метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.</li> <li>• равновесие (статическое),</li> </ul>		
<b>Подвижные игры</b>		
«Кролики» «Береги предмет» «Лошадки»	«На птичьем дворе» «Кто тише?» «Найди пару»	«Воробушки и кот» «Собери колечки» «Цветочки в горшочки» «Меткие стрелки»
<b>Музыкально-спортивное развлечение «Азбука дорожного движения»</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Формировать навыки безопасного поведения на улице, через игру. 2. Закреплять на практике знания и умения, освоенные на физкультурных занятиях. 3. Воспитывать чувство ответственности за собственную безопасность.		
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Тренировать правильное носовое дыхание. 2. Развивать координацию движений; укреплять мышцы ног.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	« Поиграем с носиком» «Пчелы»	
<b>Упражнения для глаз</b>	«Солнышко»	«Теремок»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	«Канатоходцы» - Ходьба по веревке приставным шагом	
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе дыхательных упражнений	
<b>Социализация</b>	Продолжать развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, выбирать водящего по считалочке	
<b>Безопасность</b>	Учить правилам безопасности во время подвижных игр, не наталкиваться друг другом.	

<b>Коммуникация</b>	Формировать умение договариваться об условиях игры объяснить правила игры
<b>Музыка</b>	Учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики

**Перспективное планирование по физической культуре: средняя группа (4 - 5 лет)**

**Сентябрь**

**ТЕМА: Диагностика динамики формирования физических качеств детей**

**«Физически развитый»**

**Разучивание подвижных игр**

- Задачи:**
1. Учить строиться в шеренгу, дружно приветствовать воспитателя;
  2. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом соблюдая дистанцию;
  3. Провести диагностику физических качеств детей:
  4. Начать разучивать подвижные игры.
  5. Воспитывать интерес к подвижным играм, желание играть в коллективе.

Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.

- бег на 10 м,
- прыжки в длину с места,
- метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.
- равновесие (статическое),

**Подвижные игры**

«Грибы-шалуны»  
«Найди пару»  
«Воробушки и кот»

«У медведя во бору»  
«Найди пару»  
«Совушка - сова»

**Пропедевтические упражнения к теме «Ползание, лазание»**

1. Ползание за движущимся предметом (мячом), прослеживая его взором.
2. Лазать по гимнастической лестнице – правильно брать захват перекладин.

**Интеграция образовательных областей**

<b>Здоровье</b>	формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр
<b>Безопасность</b>	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры.
<b>Познание:</b>	Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Труд:</b>	учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

**Октябрь**

**Тема : «Ползание, лазание»**

- Задачи:**
1. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом соблюдая дистанцию;
  2. Тренировать детей в разных видах ходьбы (на носках, на пятках, высоко поднимая колени);
  3. Учить своевременно и правильно принимать исходное положение и сохранять его до конца выполнения упражнения.

Сохранять устойчивое положение тела при переходе из одного положения в другое. 4. Начать работу по освоению детьми ОВД – ползание, лазание.			
1 неделя	2 неделя	3неделя	4 неделя
<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50см, прямо и боком (правым и левым) не касаясь руками пола. 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени: по прямой на расстояние до 10м; между предметами; с опорой на ладони и стопы «домиком».</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить ползать по скамейке на животе подтягиваясь руками. 2. Упражнять в подлезании под веревку, палку не касаясь руками пола и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Способствовать развитию навыка в ползания на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейку и с подлезанием под неё. 2. Отрабатывать ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. <u>2 занятие:</u> 1. Учить лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины. 2. Закреплять умение подлезать под скамейку и перелезть через неё.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке приставным шагом. Развивать умение лазать чередующимся шагом; переходить с одного пролета на другой приставным шагом. 2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках разными способами. <u>2 занятие:</u> 1. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке приставным и чередующимся шагом; переходить с одного пролета на другой (вправо – влево) приставным шагом. 2. Закрепить умение лазать по наклонной лестнице.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. 2. Отрабатывать навык подлезания под веревку, палку и пролезать в обруч правым и левым боком не задевая его; перелезть через бревно.</p>
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба в колонне по одному друг за другом;</li> <li>· Корректирующая ходьба: на носках, руки подняты вверх; ходьба на пятках, руки сложены за спиной «полочкой»; на внешней стороне стопы, руки на поясе;</li> <li>· Ходьба с изменением направления за воспитателем;</li> <li>· Бег в колонне по одному;</li> <li>· Бег врассыпную;</li> <li>· Ходьба с высоким подниманием колен.</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра – упражнение «Порядок и беспорядок»;</li> <li>2. Комплекс упражнений с флажками.</li> <li>3. Комплекс упражнений с большим мячом;</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ползание на четвереньках по прямой на расстояние 6 – 8 м.;</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>-- « змейкой» между предметами на четвереньках;</li> <li>-- опираясь на стопы и ладони « Медвежья походка»;</li> <li>· Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под веревку (дугу), поднятую на высоту 40 см прямо, правым и левым боком;</li> <li>· Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола;</li> <li>· ползание на животе по скамейке и наклонной доске, подтягиваясь руками;</li> <li>· Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу;</li> <li>· Лазание по гимнастической стенке, не пропуская перекладин, приставным шагом, пытаться применить чередующий шаг;</li> <li>· При лазании переходить с одного пролета на другой ( вправо и влево) приставным шагом;</li> <li>· Перешагивание через рейки лестницы, приподнять от земли на 20 – 25 см;</li> <li>· Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы;</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
«Грибы-шалуны»; «Мыши в кладовой»; «Иголка-нитка»;	«Совушка сова»; «Заяц и волк»; «Лохматый пес»	«Найди пару». «У медведя во бору»;
<b>Коррекционная работа</b>		
Задачи: 1. Обучать правильному носовому дыханию; восстанавливать дыхание. 2. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки. 3. Укреплять голеностопный сустав; мышечный корсет позвоночника.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1 « Носик» - звуковое дыхание 2 « Часики».	3. «Шум моря» - звуковое дыхание 4. «Надуем шарик»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Птички»; 2. « Жмурки».	
<b>Упражнения на профилактику Плоскостопия и укрепление осанки</b>	1. Ходьба по ребристым дорожкам 2. «Кенгуру» - прыжки с зажатым между колен мячом. 3. «Самолет» - Оторвать плечи от пола как можно выше, руки развести в стороны.	
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Прыжки»</b>	-- прыжки на двух ногах с продвижением вперед с использованием опоры для рук; -- прыжки через 5 – 6 предметов (h = 15 – 20 см) держась за опору	
<b>Виды интеграции образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики	
<b>Музыка</b>	разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. Музыкально-ритмическую гимнастику	
<b>Познание</b>	развивать глазомер и ритмичность шага при ходьбе друг за другом, формировать навык	

	ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.
<b>Труд</b>	Учить быстро брать атрибутику для выполнения упражнений и подвижных игр. После занятия убирать предметы на место.

### Спортивный досуг «В гости к осени»

- Задачи:**
1. Закреплять навыки ползания, лазания, подлезания и перелезания через препятствия.
  2. Развивать мышечную силу, ловкость, выносливость.
  3. Вызывать интерес к занятиям физкультурой

### Ноябрь

#### Тема : «Прыжки»

- Задачи:**
1. Упражнять в построении в шеренгу: плечо к плечу; в колонну по одному; в рассыпную.
  2. Учить строиться в колонну за воспитателем после ходьбы и бега в рассыпную; останавливаться по сигналу.
  3. Продолжать учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами, в общем, для всех темпе;
  4. Начать работу по обучению ОВД - прыжки;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить прыжкам вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницы» - одна нога вперед, другая назад и наоборот;</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4м.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить прыжкам на месте вперед назад; с поворотом вправо, влево, вокруг себя; с хлопками перед собой, над головой, за спиной.</p> <p>2. Отрабатывать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед и вокруг предметов</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Формировать навык прыжков на месте и с продвижением вперед на правой, левой ноге. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вперед назад; с поворотом вправо, влево, вокруг себя; с хлопками перед собой, над головой, за спиной.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Развивать навык прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед.</p> <p>2. Отрабатывать прыжки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницы» - одна нога вперед, другая назад и наоборот;</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить прыжкам в длину с места фиксируя внимание на толчке двумя ногами, взмахе руками и мягкому приземлению на две ноги. 2. Упражнять в прыжках из круга в круг; прыжках на одной ноге, с ноги на ногу с продвижением вперед.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить энергично отталкиваться двумя ногами подпрыгивая на двух ногах вверх доставая предмет подвешенного выше поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Упражнять в прыжках в длину с места занимая правильное И.П. и сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p>2. Совершенствовать навык прыжков на одной ноге, с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>

#### Вводная часть

- Ходьба друг за другом;
- Ходьба корригирующая: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
- Ходьба с высоким подниманием колена;



<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба с изменением направления движения;</li> <li>· Ходьба врассыпную с перестроением в колонну по одному;</li> <li>· Ходьба и бег с остановкой по сигналу;</li> <li>· Легкий бег друг за другом;</li> <li>· Бег врассыпную с перестроением в колонну по одному;</li> </ul>					
<b>Комплексы ОР</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с мячом;</li> <li>2. Комплекс упражнений с флажками;</li> <li>3. Комплекс упражнений без предметов ( под муз. сопровождение);</li> <li>4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</li> </ol>					
<b>ОВД</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прыжки вверх на месте с заданием: ноги вместе, ноги врозь, руки на поясе;</li> <li>· Прыжки вверх на месте с заданием: «ножницы» -- одна нога вперед, другая назад и наоборот;</li> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке;</li> <li>· Прыжки с поворотом направо, на лево, вокруг себя;</li> <li>· Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2 – 3 м;</li> <li>· Прыжки в длину последовательно через 4 – 6 линий;</li> <li>· Прыжки из круга в круг:</li> <li>· Прыжки из обруча в обруч «С кочки на кочку»;</li> </ul>					
<b>Игры</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>« У медведя во бору»</li> <li>« Лиса в курятнике»</li> <li>«Воробышки и автомобиль»</li> <li>« Самолеты»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Мыши в кладовой»</li> <li>«Найди где спрятано»</li> <li>« Совушка – сова»</li> <li>«Круг – кружочек»</li> <li>«У медведя во бору»</li> </ul>				
<b>Коррекционная работа</b>					
<p><b>Задачи:</b> 1. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять круговую мышцу рта.  2. Укреплять мышечный корсет.  3. Учить использованию зрительного контроля за движением руки.</p>					
<b>Упражнения на дыхание</b>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">1 « Часики»;</td> <td style="width: 50%; border: none;">2 «Гуси шипят»;</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">3 « Маятник»;</td> <td style="border: none;">4 « Гуси летят».</td> </tr> </table>	1 « Часики»;	2 «Гуси шипят»;	3 « Маятник»;	4 « Гуси летят».
1 « Часики»;	2 «Гуси шипят»;				
3 « Маятник»;	4 « Гуси летят».				
<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Поморгаем глазками»;</li> <li>2. « Ослик» - упражнение выполняется согласно тексту</li> <li>3. «Метелки»</li> </ol>				

	4. «Далеко – близко»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления осанки</b>	1. «Цирковые гимнасты» -- ходьба на носках по ограниченной плоскости; 2. «Посмотри в окошко» - Поднять корпус как можно выше от пола удерживать 4-5с. 3. «Качалочка» - лежа на спине, сгруппироваться. Покачаться вправо-влево.. 4. Ходьба по «дорожкам здоровья»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. «Замри» -- стоять на носках, ноги вместе, руки в стороны; 2. Ходьба по дорожке ( ширина 15 – 20 см); с перешагиванием предметов разной высоты
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. «Догонялки» - поочередно поднимать руки вперед, сторону, вверх, сторону, низ. 2. «Пяти-счетный счет» 3. «Почитаем книгу» - разводить ладошки в стороны не отрывая одну от другой
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Прыжки»</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с использованием опоры для рук; Прыжки через 5 – 6 предметов держась за опору (по необходимости)
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<b>Познание</b>	Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность
<b>Музыка</b>	Выполнять музыкально-ритмическую гимнастику в заданном темпе, четко выполнять движения
<b>Труд</b>	учить готовить инвентарь перед началом занятия.
<b>Спортивное развлечение: «Лесные приключения»</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Упражнять в различных видах прыжков. 2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность. 3. Формировать доброжелательное отношение друг к другу; создать бодрое, весёлое настроение, закреплять знания о диких животных.	

### Декабрь

<b>Тема : «Прыжки»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение ходить в колонне по одному, развивать ритмичность шага выполняя различные задания для рук; 2. Формировать равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя правильную осанку 3. Продолжать работу по освоению ОВД - прыжки 4. Закреплять названия и правила ранее разученных подвижных игр. Учить выбирать водящего с помощью считалок			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

<p><u>1 занятие:</u> <b>1</b> Учить сильно отталкиваться двумя ногами при впрыгивании на предмет и мягкому приземлению на полусогнутые ноги спрыгивая с него.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в подпрыгивании вверх до предмета подвешенного выше руки ребенка.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Продолжать учить сильно отталкиваться двумя ногами при впрыгивании на предмет и мягкому приземлению на полусогнутые ноги спрыгивая с него</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение прыгать в длину последовательно через 4 – 6 предметов высотой 10см.</p>	<p><u>1 занятие:</u> <b>1.</b> Формировать навыки выполнения прямого и бокового галопа.</p> <p><b>2.</b> Отрабатывать впрыгивание на предмет и спрыгивание с него.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Закреплять умение прыгать на одной ноге (правой, левой), на месте и с продвижением вперед. <b>2.</b> Упражнять в выполнении прямого и бокового галопа</p>	<p><u>1 занятие:</u> <b>1.</b> Обучать прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед с зажатым между колен предметом.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в прыжках в длину с места.</p>	Каникулы
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба друг за другом;</li> <li>· Корригирующая ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы;</li> <li>· Ходьба со сменой направления по зрительному и звуковому ориентирам;</li> <li>· ходьба враспынную с перестроением в колонну по одному и обратно;</li> <li>· Ходьба с заданиями: «вьюга» - покружиться на месте и продолжать ходьбу; « как карлики» -- ходьба в полуприседе; «как аист» -- высоко поднимая колени, делая махи руками;</li> <li>· Ходьба приставным шагом вправо, влево;</li> <li>· Ходьба с заданиями зля рук: на пояс, за голову, перед грудью, за спиной;</li> <li>· Бег друг за другом;</li> <li>· Бег с высоким подниманием колен « Цирковые лошадки»;</li> <li>· Бег со сменой направления по зрительному и звуковому ориентирам</li> <li>· Прямой галоп.</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с обручем;</li> <li>2. Комплекс упражнений с теннисным мячом;</li> <li>3. Комплекс упражнений с косичкой;</li> <li>4. Музыкально-ритмическая композиция « Веселая зарядка».</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прыжки в длину с места (50 – 70 см), фиксируя внимание на толчке двумя ногами, взмахе руками вперед-вверх и приземляться на полусогнутые ноги;</li> <li>· Запрыгивание на куб высотой 20 – 25 см и спрыгивать с него ( прыжку в глубину);</li> <li>· Прыжки на двух ногах боком вправо, влево;</li> <li>· Ходьба по шнуру положенному прямо , по кругу, зигзагообразно;</li> <li>· Прыжки последовательно через 2 – 3 предмета высотой 10 см.;</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прыжки в высоту на батуте;</li> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы ( мешочки с песком);</li> <li>· Ходьба с мешочком на ладони по доске ( шир. 15 см.), лежащей на полу, руки в стороны;</li> <li>· Прыжки на одной ноге правой (левой) с продвижением и на месте; прыжки с ноги на ногу ( подскоки);</li> <li>· Прыжки на двух ногах с зажатым между ног предметом;</li> <li>· Ходьба приставным шагом по размеченным дорожкам.</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
«Ловишка» «Лиса в курятнике» «Воздушный шар» «Огуречик, огуречик»	« Колпачок и палочка» «Море волнуется» «Найди и промолчи»
<b>Коррекционная работа</b>	
Задачи: 1. Координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки; тренировать правильное носовое дыхание. 2. Формировать правильную осанку; Развивать координацию движений. 3. Продолжать учить использованию зрительного контроля за движением руки.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1 «Самолет летит» <i>звуковое дыхание</i> 2. «Сдуем снежинку с ладошки»; 4. «Петух». 3 « Удивились»;
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Филин»; 3. «Жмурки»; 2. «Задумались глазки»; 4.«Поймай зайку».
<b>Упражнения на профилактику Плоскостопия и укрепление осанки</b>	1. Ходьба по шнуру приставным шагом, опираясь носками о пол; 2. И.П. – сидя, ноги вытянуты вперед. * Натянуть пальцы ног вперед, оттянуть в обратную сторону. * Развести носки ног в разные стороны: « Ножки поссорились», вернуться в и.п.: «Ножки помирились»; 3. «Домик» - ходьба опираясь на руки, колени не сгибать. 4. «Гимнасты» - по ограниченной поверхности с мешочком на голове
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1 «Тряпичные куклы» -- поочередно, затем одновременно поднимать руки перед грудью, поднимать вверх и «бросить» вниз расслабляя мышцы; 2 « Танец сидя»; 3 «Веер» - ритмично разводить и сводить пальцы рук, одновременно и поочередно. 4. «Догонялка» с хлопком над головой с ускорением темпа.
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Метание»</b>	Метание - бросание предметов в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 1 – 1,5 м. выполняя задание : «Попади в яблоко», « Попади в корзину»
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному

	выполнению упражнений на дыхание.
<b>Социализация</b>	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Коммуникация</b>	обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
<b>Безопасность</b>	Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и батута, Атакжебега на повышенной опоре
<b>Труд</b>	учить готовить инвентарь перед началом занятия.

### Январь

#### Тема : «Метание»

- Задачи:** 1. Закреплять умение ходить и бегать, в колонне по одному, между предметами не задевая их;  
2. Учить перестраиваться во время ходьбы из колонны в круг и обратно.  
3. Начать работу по освоению ОВД – метание.  
4. Учить правильному исходному положению, энергичному замахиванию и соблюдению направления при метании предметов на дальность и в цель правой и левой рукой;  
5. Продолжать учить выбирать водящего с помощью считалок;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<i>Каникулы</i>	<u>1 занятие:</u> 1. Обучать метать в даль 200гр. мешочка правой и левой рукой, с низу; от плеча; из-за головы. 2. Упражнять в метании из-за головы двумя руками, выполняя бросок после сигнала. <u>2 занятие:</u> 1. Продолжать обучать метанию в даль правой и левой рукой перебрасывая мешочек через верёвку (высота 1,5м). 2. Отрабатывать бросок предмета из-за головы двумя руками.	<u>1 занятие:</u> 1. Продолжать развивать навык метания мешочка в горизонтальную цель, развивать глазомер. 2. Упражнять в метании в даль правой, левой рукой через веревку. <u>2 занятие:</u> 1. Продолжат учить метать мешочек (мяч) в вертикальную цель, подвешенную на уровне глаз ребенка. 2. Отрабатывать навык метания на дальность разными способами.	<u>1 занятие:</u> 1. Упражнять в метании в горизонтальную и вертикальную цель. 2. Закрепить навык метания на дальность разными способами.

#### Вводная часть

- Ходьба обычная друг за другом;
- Корректирующая ходьба с заданиями для рук;
- Ходьба с изменением направления ( из колонны в круг и обратно);
- Ходьба высоко поднимая колени « лошадки»;
- Ходьба и бег между предметов не задевая их;
- Ходьба топающим ( дробным ) шагом;
- Легкий бег друг за другом;

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Бег с заданием « цирковые лошадки»</li> <li>· Прямой и боковой галоп</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Игра – упражнение « Порядок и беспорядок»;</li> <li>5. Комплекс упражнений с мягкой игрушкой;</li> <li>6. Музыкально-ритмическая гимнастика «Гномики».</li> </ol>	
<b>ОВД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Перепрыгивание через «бревнышки», положенные на пол;</li> <li>· Метание в даль правой (левой) 200 гр. мешочка;</li> <li>· Метание мешочка в вертикальную цель на расстоянии 1,5 – 2 м. « Попади в яблоко»,</li> <li>· Ходьба по дорожкам с выполнением заданий: «на носочках», « на пятках», « приставным шагом прямо», « приставным шагом боком» (пропедевтика)</li> <li>· Метание мешочка ( мяча) в горизонтальную цель (корзину) на расстояние 2 – 2,5 м.;</li> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке , руки в стороны, на одной руке мешочек.</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
<p>«Ловишка с лентой» «Охотник и зайцы» «Попляши и покружись – самым ловким окажись»</p>	<p>«Мороз» «Найди себе пару» «Мыши в кладовой»</p>
<b>Коррекционная работа</b>	
<p><b>Задачи:</b> 1. Формировать ритмичный выдох и его глубину; 2. Развивать координацию движений; укреплять мышцы туловища и конечностей. 3. Учить выполнять одновременные движения рук в различных направлениях.</p>	
<b>Упражнения на дыхание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 «Ракета» - дыхание с задержкой</li> <li>2 «Футболист»</li> <li>3 « Веселые комочки»;</li> </ol>
<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Елочка мигает огоньками» - частое моргание глаз;</li> <li>2. «Сигнальщики» - По звуковому сигналу зажмурить глаза на 2 – 5 сек., по звуковому сигналу открыть глаза.</li> </ol>
<b>Упражнения на профилактику Плоскостопия и укрепления осанки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба дорожкам здоровья, с «грузом» на голове</li> <li>2. И.П. – сидя, ноги вытянуты вперед. * Натянуть пальцы ног вперед, оттянуть в обратную сторону. * Развести носки ног в разные стороны: « Ножки поссорились», вернуться в и.п.: «Ножки помирились»;</li> <li>3. «Собери карандаши» - пальцами ног зажать карандаш и положить в коробку.</li> </ol>

<b>Упражнения на координацию движений</b>	1 « Не ошибись» -- поочередно выполнять действия руками в медленном темпе, затем постепенно темп увеличивать под муз. сопровождение. 2 « Это – я!» - выполнять движения согласно стихотворному тексту.
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Школа мяча»</b>	Катать мяч прослеживая взором в даль, вперед назад, вправо, влево, а также между предметами; Ловить мяч брошенный воспитателем на расстоянии 1,5 м
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
<b>Социализация</b>	формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать слова.
<b>Познание</b>	Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
<b>Труд</b>	Учить правильно подбирать предметы для подвижных игр..
<b>Спортивный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Создать бодрое, весёлое настроение у детей и родителей. 2. Закреплять навык метания в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.	

### Февраль

<b>Тема : «Школа мяча»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Тренировать детей в разных видах ходьбы и бега, выдерживая определенную дистанцию до конца выполнения задания; 2. Продолжать учить выполнять упражнения с предметами, сохранять исходное положение до конца выполнения упражнения; 3. Развивать координацию движений, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве; 4. Учить играм с элементами соревнований. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре. 5. Начать работу по обучению владением мяча – «школа мяча»			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<i>1 занятие:</i> 1. Учить катать мяч с попаданием в предметы. 2. Закреплять навык катания мяча друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. <i>2 занятие:</i> 1. Продолжать развивать навык прокатывания мяча между предметами «змейкой», одной и двумя	<i>1 занятие:</i> 1. Продолжать обучать подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками не прижимая к себе. 2. Отрабатывать прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений.	<i>1 занятие:</i> 1. Обучать подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча через веревку то груди; из-за головы. <i>2 занятие:</i> 1. Упражнять в подбрасывании вверх мяча и ловле	<i>1 занятие:</i> 1. Учить бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. 2. Тренировать в подбрасывании мяча вверх и ловли его двумя руками.

руками. <b>2.</b> Упражнять в катании мяча с попаданием в предметы, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.	<u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Тренировать броски мяча о пол и ловить его двумя руками после отскока. <b>2.</b> Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками.	его двумя руками после отскока от пола. <b>2.</b> Повторить прокатывание мяча: в ворота; «змейкой» между предметами; с попаданием мяча в предметы, регулируя силу толчка, развивая глазомер.	
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба обычная друг за другом, с изменением направления по звуковому сигналу;</li> <li>· корректирующая ходьба с различным положением рук;</li> <li>· ходьба «как лошадки, высоко поднимая колени»;</li> <li>· Ходьба «змейкой» с помощью взрослого;</li> <li>· Легкий бег друг за другом;</li> <li>· Бег «как лошадки» (высоко поднимая колени);</li> <li>· Бег с изменением направления;</li> <li>· Бег с ускорением;</li> <li>· Ходьба, одна нога на пятке, другая на носке (развитие координации).</li> <li>· Бег враспынную;</li> <li>· Прямой галоп.</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с обручем;</li> <li>2. Комплекс упражнений с большим мячом;</li> <li>3. Комплекс упражнений с косичкой;</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Моряки».</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20 – 25 см.;</li> <li>· Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу ( S = 2 – 3 м);</li> <li>· Прокатывание мяча в ворота с расстояния 3 м. ( ширина ворот = 0,5 м.);</li> <li>· Перепрыгивание через бруски на двух ногах ( высота = 10см.);</li> <li>· Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>· Подбрасывание мяча вверх и после отскока ловить его двумя руками;</li> <li>· Прокатывание мяча одной рукой между предметами;</li> <li>· Перебрасывание мяча через веревку и бег за ним ( высота веревки = 1,5 – 2 м.);</li> <li>· Отбивание мяча о пол правой и левой рукой.</li> <li>· Прыжки на месте и с продвижением, вперед с мячом, зажатым между ног.</li> </ul>			



<b>Игры</b>	
«Ловишка с лентой» «Затейник» «Два мороза» «Медвежата»	«Котята и щенята» «М оре волнуется» «Назови имя» (с мячом) «Береги свою игрушку»
<b>Коррекционная работа</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки; 2. Учить выполнять одновременные движения рук в различных направлениях. 3. Закреплять умение детей сохранять правильное положение головы при выполнении упражнений.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1 « Каша кипит»; 2 « Сдуем снежинку с плеча»; 3 «Муха»; 4 «Шум волн»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Смотрят глазки» - выполнять движения согласно стихотворному тексту 2. « Снежинка»; 3. «Собери игрушки»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20 – 25 см; 2. Сохранение равновесия, стоя на носках на ограниченной пов. руки в стороны; 3. «Паровозик»
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1 Выполнить задание: 1) достать правой рукой левое ухо, левой – рукой правое ухо. 2) Правой рукой гладить себя по голове, левой – по животу. 2. «Рука-голова» 3. «Пяти-счетный счет»
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
<b>Познание</b>	Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
<b>Музыка</b>	Учить ритмично выполнять движения музыкально-ритмической гимнастики
<b>Безопасность</b>	Продолжать учить не наталкиваться друг на друга и окружающие предметы во время подвижных игр.
<b>Развлечение «Ловкие моряки»</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение применять разученные действия с мячом. 2. Развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях.	

3. Воспитывать интерес к движениям, желание заниматься спортом.

**Март**

**Тема : «Школа мяча»**

- Задачи:** 1. Тренировать детей в разных видах ходьбы, согласовывая свои движения с ритмом марша; закрепить ходьбу с высоким подниманием колена, обращать внимание на постановку стопы после приземления;  
 2. Упражнять в беге с изменением темпа по сигналу; зрительному ориентиру;  
 3. Развивать координацию движений, быстроту и глазомер.;  
 4. Продолжать работу по обучению владению мяча – «школа мяча»

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><i>1 занятие:</i> 1. Формировать навык перебрасывания мяча друг другу, развивая силу броска. 2. Тренировать броски мяча о стену и ловле его двумя руками.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу с низу и от груди. 2. Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловле его, не прижимая к себе.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Учить отбивать мяч двумя руками о пол, стоя на месте. 2. Отрабатывать навык перебрасывания мяча друг другу.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Продолжать учить отбивать мяч двумя руками о пол. 2. Закреплять умение бросать мяча о стену и ловить его двумя руками.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Обучать отбивать мяч о пол одной рукой стоя на месте. 2. Тренировать навык отбивания мяча двумя руками о пол, стоя на месте.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой. 2. Повторить прокатывание мяча: в ворота; «змейкой» между предметами; с попадание мяча в предметы, регулируя силу толчка, развивая глазомер.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Упражнять в отбивании мяча одной и двумя руками о пол стоя на месте, 2. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу.</p>

**Вводная часть**

- Ходьба обычная друг за другом;
- Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с заданиями для рук;
- Ходьба с изменением направления за воспитателем( из колонны в круг и обратно);
- Ходьба высоко поднимая колени « лошадки»;
- Ходьба и бег между предметами не задевая их;
- Бег с изменением темпа по звуковому и зрительному сигналам;
- Легкий бег друг за другом;
- Бег с заданием « цирковые лошадки»
- Прямой галоп, боковой галоп.
- Ходьба « крадучись»

**Комплексы ОРУ**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с теннисным мячом;</li> <li>2. Комплекс упражнений с косичкой;</li> <li>3. Комплекс упражнений с гимнастической палкой;</li> <li>4. Музыкально – ритмическая композиция «Танец утят» ( французская народная песня).</li> </ol>	
<b>ОВД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прокатывание мяча в ворота, развивать глазомер.</li> <li>· Прокатывать мяч двумя руками целясь в кегли – регулируя силу толчка, развивая глазомер.</li> <li>· Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>· Подбрасывание мяча вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>· Прокатывание мяча одной рукой между предметами;</li> <li>· Перебрасывание мяча через веревку и бег за ним по сигналу ( высота веревки = 1,5 – 2 м.)</li> <li>· Отбивание мяча о пол правой и левой рукой.</li> <li>· Прыжки на месте и с продвижением, вперед с мячом, зажатым между ног.</li> <li>· Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений.</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
<p>«Гуси лебеди» «Охотник и зайцы» «Мяч в кругу» «Ловишка с лентой»</p>	<p>«Пятнашки» (с мячом) «Замри» «Садовник» «Охотник и зайцы»</p>
<b>Коррекционная работа</b>	
<p><b>Задачи:</b> 1. Корректировать движения с дыхательными движениями грудной клетки; улучшить функции дыхания. 2. Компенсировать деформацию свода стопы; укреплять мышечный корсет позвоночника. 3. Формировать умение снимать напряжение с глаз.</p>	
<b>Упражнения на дыхание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Мы проснулись утром рано»;</li> <li>2. « Волны шипят»</li> <li>3. « Погреемся»</li> <li>4. «Кто там?»</li> </ol>
<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поиграем с солнышком»</li> <li>2. « Погреем глаза ладошками» - растирать ладони друг о друга, приложить теплые ладони глазам;</li> <li>3. Собирать в корзину игрушки, положенные на пол;</li> </ol>
<b>Упражнения на равновесие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Самолетик»</li> <li>2. «Белый снег» - выполнять движения согласно стихотворному тексту.</li> <li>3. «Очень трудно так стоять»- стойка на носочках, на ограниченной поверхности</li> </ol>

<b>Упражнения на координацию движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Не ошибись» выполнять задания с увеличением темпа</li> <li>2. «Ладшки» - муз. ритмические упражнения.</li> <li>3. «Дорожка» - упражнения для рук.</li> </ol>
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и осанку</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 «Собери карандаши» -Пальцами ног поднять с пола карандаши.</li> <li>2 Ходьба по ребристым дорожкам;</li> <li>3 «Веселый мешочек» - ходьба с мешочком на голове, следить за осанкой</li> <li>4 Комплекс с гимнастической палкой;</li> </ol>

### **Интеграция образовательных областей**

<b>Здоровье</b>	Формировать навык правильной осанки.
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
<b>Познание</b>	Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Коммуникация</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры, выбирать ведущего с помощью считалочки.
<b>Труд</b>	Учить самостоятельно убирать мячи на место после занятий и игр.

### **Развлечение: «Веселые старты»**

*В рамках городского детского фестиваля физкультуры и спорта  
«Белый медвежонок»*

*Задачи:* 1. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко.  
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности  
3. Воспитывать умение действовать в коллективе, развивать выдержку, внимание.

### **Апрель**

<b>Тема : «Подвижные игры»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять навыки, полученные в течение года в ходьбе и беге ( координацию и ритмичность движений), с выполнением различных заданий в словесном и зрительном восприятии; 2. Воспитывать уверенность при выполнении основных видов движений. Выполнять их осознанно, быстро, ловко; 3. Упражнять в умении сохранять равновесие при выполнении различных упражнений и заданий. 4. Развивать и тренировать все физические качества через подвижные игры; 5. Заинтересовать детей, вызвать желание играть в подвижные игры вне занятий – на прогулке, дома, на площадке.			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<i><u>1 занятие:</u></i> 1. Учить пролезать в обруч	<i><u>1 занятие:</u></i> 1. Учить метать мячи в	<i><u>1 занятие:</u></i> 1. Учить проползать на	<i><u>1 занятие:</u></i> 1.

<p>только по сигналу, развивая ловкость, быстроту реакции. <b>2.</b> Упражнять в беге в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга. <b>3.</b> Приучать играть в коллективе.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Учить прыгать на одной-двух ногах, выполнять действия по сигналу. <b>2.</b> Упражнять в пролезании в обруч. <b>3.</b> Развивать умение ориентироваться на игровой площадке.</p>	<p>горизонтальную цель одной рукой. <b>2.</b> Закреплять умение прыгать на одной и двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>3.</b> Развивать игровое внимание, «отвечать» движением на движение.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Учить передаче мяча друг другу, отбивая его только ногами, сидя на полу.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в метании в горизонтальную цель.</p> <p><b>3.</b> Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре.</p>	<p>четвереньках под дугами, в туннеле, опираясь на стопы и ладони. <b>2.</b> Закреплять умение передавать мяч друг другу ногами, сидя на полу. <b>3.</b> Учить выбирать водящего с помощью считалки.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Совершенствовать навыки прыжков на двух ногах вокруг предметов. <b>2.</b> Закреплять навыки ползания и подлезания под препятствия. <b>3.</b> Приучать двигаться по сигналу, воспитывать выдержку и внимание.</p>	<p>Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу, точно из рук в руки. <b>2.</b> Закреплять прыжки и бег с увертыванием. <b>3.</b> Развивать глазомер при метании в горизонтальную цель.</p>
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба с остановкой по звуковому сигналу;</li> <li>· Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с заданиями для рук;</li> <li>· Ходьба с изменением направления по словесному и звуковому сигналам;</li> <li>· Ходьба и бег между предметами не задевая их;</li> <li>· Бег с изменением темпа по звуковому и зрительному сигналам;</li> <li>· Легкий бег друг за другом;</li> <li>· Бег врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>· Боковой галоп.</li> <li>· «Веселые петрушки» (подскоки с продвижением вперед)</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с малым мячом;</li> <li>2. Музыкально – ритмическая композиция «Три поросенка».</li> <li>3. Комплекс упражнений с колечками.</li> <li>4. Музыкально – ритмическая композиция «Барбарики».</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба по гимнастической скамейке с изменением направления движения и с перешагиванием через предметы;</li> <li>· Прыжки вдоль каната, на двух ногах, с перепрыгиванием справа и слева от него;</li> <li>· Прокатывание мячей друг другу, стоя в парах, на расстоянии 3 м;</li> <li>· Прокатывание мяча между предметами с последующим перебрасыванием его через веревку (Высота = 2 – 2,5 м);</li> <li>· Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>· Отбивание мяча правой и левой рукой;</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Подлезание под шнур правым и левым боком, прямо;</li> <li>· Учить играть в эстафеты.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
«Ловкие мыши», «Охотник и Зайцы» «Затейники», «Футбол сидя» « Бабка- Ёжка»	«Пятнашки с лентой» «Мы веселые ребята» «Медвежата» «Найди себе пару» «Совушка-сова»	<b>Эстафеты</b> «Передай – садись» «Старт за игрушкой» «Поменяй предмет»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Укреплять голеностопный сустав; укреплять мышечный корсет позвоночника. 2. Тренировать дыхательную мускулатуру; формировать ритмичный выдох и его глубину. 3. Продолжать формировать навык умения снимать зрительную усталость глаз.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. « Чей пароход дольше гудит»; 2. « Подуем на одуванчик»;	3. «Носик» 4.»Поднимемся на носочки»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. « Капли»; 2. « Пчела летит»	3.« Метелки»;
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. «Паровозик» - Приставить пятку одной ноги к носку другой ноги, руки в стороны; 2. «Самолет» ; 3. «Карусели» - прыжки вокруг себя, остановиться не потерять равновесия	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1 «Жучки-паучки» 2 « Догонялки» (под муз. сопровождение ; 3 «Танец сидя» - упражнение выполняется под муз. Сопровождение.	
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления осанки</b>	1 «Футбол сидя»- отбивать мяч только ногами (сидя на полу). 2 Ходьба по ребристым дорожкам; 3 «Веселый мешочек» - ходьба с мешочком на голове, следить за осанкой 4 Стоя вращать лежащий на полу мяч-ежик, поочередно правой и левой ногой;	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе упражнений на профилактику плоскостопия и укрепления осанки	
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	
<b>Познание</b>	Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор	
<b>Безопасность</b>	Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.	

<b>Труд</b>	Учить самостоятельно убирать мячи на место после занятий и игр.	
<p><b>Спортивный досуг: «Весенние старты»</b></p> <p><i>Задачи:</i> 1. Продолжать формировать двигательные умения и навыки в подвижных играх и музыкально-ритмических движениях; закреплять умение играть в эстафете</p> <p>2. Способствовать развитию быстроты, ловкости, смелости.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения, побуждать к участию в коллективной деятельности.</p>		
<b>Май</b>		
<p><b>ТЕМА: Сравнительная диагностика динамики формирования физических качеств детей «Физически развитый»</b></p> <p><b>Подвижные игры.</b></p>		
<p><b>Задачи:</b> 1. Закреплять, отрабатывать навыки, полученные в течение года по всем разделам программы, через подвижные игры.</p> <p>2. Закреплять знание подвижных игр, их правил, умение выполнять движения в соответствии с текстом, умения играть в коллективе.</p> <p>3. Развивать глазомер, точность движений, ориентировку в пространстве при проведении подвижных игр.</p> <p>4. Продолжать учить играть в эстафеты</p> <p>5. Провести сравнительную диагностику физических качеств детей.</p>		
<p>Сравнительная диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на 10 м,</li> <li>• прыжки в длину с места,</li> <li>• метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.</li> <li>• равновесие (статическое),</li> </ul>		
<b>Подвижные игры</b>		<b>Эстафеты</b>
<p>«Садовник»</p> <p>«Мяч через сетку»</p> <p>«Удочка»</p>	<p>«Ловишка»</p> <p>«Не зевай»»</p> <p>«Прятки»</p>	<p>«Палочка выручалочка»</p> <p>«Перейди болото»</p> <p>С препятствиями</p>
<p><b>Музыкально-спортивное развлечение «Азбука дорожного движения»</b></p> <p><i>Задачи:</i> 1. Формировать навыки безопасного поведения на улице, через игру</p> <p>2. Закреплять на практике знания и умения, освоенные на физкультурных занятиях.</p> <p>3. Воспитывать чувство ответственности за собственную безопасность.</p>		
<b>Коррекционная работа</b>		

<b>Задачи:</b> 1. Тренировать правильное носовое дыхание. 2. Развивать координацию движений; укреплять мышцы ног, спины. 3. Закреплять умение одновременного движения рук в различных направлениях.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	« Ушки» «Шаги»
<b>Упражнения для глаз</b>	«Солнышко» «Теремок»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления осанки</b>	«Канатоходцы» - Ходьба по веревке приставным шагом «Рыбка» -
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Учить технике звукового дыхания во время выполнения движений.
<b>Безопасность</b>	Учить соблюдать правила безопасности во время эстафет
<b>Социализация:</b>	формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.
<b>Коммуникация:</b>	Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры

**Перспективное планирование по физической культуре  
Старший дошкольный возраст ( 5 – 6 лет)  
Сентябрь**

<b>ТЕМА: Диагностика динамики формирования физических качеств детей «Физически развитый» Подвижные игры.</b>
<b>Задачи:</b> 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному свободно, естественно, координированными движениями рук и ног. 2. Учить следить за своей осанкой во время ходьбы и бега, сохранять должное расстояние между друг другом. 3. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений при выполнении упражнений. 4. Провести диагностику физических качеств. 5. Разучивать подвижные игры с речевым сопровождением; учить выполнять правила игр; воспитывать желание играть в коллективе.



Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.

- бег на 10 м,
- прыжки в длину с места,
- метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.
- равновесие (статическое),

#### Подвижные игры

«Вызови по имени» «Платок» «Пустое место»	«Эстафета без предмета» «Ловишка, бери ленту» « Стоп с мячом»	«Мы веселые ребята» «Ловишки» «Горячая картошка»
---	---	--

#### Пропедевтические упражнения к теме « Ползание, лазание»

1. Переступание на перекладине гимнастической лесенки вправо, влево; с переходом на другой пролёт вправо, влево.
3. Ползание на четвереньках по размеченному пути
4. Лазание по гимнастической лесенке с использованием зрительных ориентиров.

#### Интеграция образовательных областей

<b>Здоровье</b>	Формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр
<b>Безопасность:</b>	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, Подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
<b>Познание</b>	Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей
<b>Труд</b>	учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

### Октябрь

#### Тема : «Ползание, лазание»

- Задачи:**
1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу.
  2. Продолжать учить следить за своей осанкой во время ходьбы и бега, сохранять должное расстояние друг между другом.
  3. Начать работу по освоению ОВД – Ползание, лазание.
  4. Разучивать подвижные игры с речевым сопровождением; учить выполнять правила игр; воспитывать желание играть в кол-ве.

1 неделя	2 неделя	3неделя	4 неделя
<i>1 занятие:</i> 1.Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке на животе,	<i>1 занятие:</i> 1. Формировать навык ползания на четвереньках в	<i>1 занятие:</i> 1. Продолжать учить лазать по гимнастической	<i>1 занятие:</i> 1. Отрабатывать навык подлезания под верёвку,

<p>подтягиваясь руками. 2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на предплечьях и коленях</p> <p>2. Отрабатывать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить ползать на четвереньках по наклонной доске. 2. Отрабатывать ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними.</p>	<p>лестнице чередующимся шагом.</p> <p>2. Повторить ползание на четвереньках по наклонной доске.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить лазать по гимнастической лестнице в сочетании со спуском по наклонной доске.</p> <p>2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках в прямом направлении и между предметами.</p>	<p>палку правым и левым боком, пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>2. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице в сочетании со спуском вниз.</p>
--	---	--	---

### Вводная часть

- Ходьба друг за другом за другом вдоль границ зала;
- Ходьба корригирующая на носках, на пятках с различным положением рук;
- Ходьба по кругу друг за другом;
- Ходьба за самым низким, за самым высоким;
- Ходьба в полуприседе;
- Ходьба широким шагом;
- Ходьба как «карлики», как «великаны»;
- Ходьба по- медвежьи;
- Бег друг за другом;
- Бег широким шагом и мелким шагом
- Бег с низкого старта;
- Бег со сменой направления движения;

### Комплексы ОРУ

1. Комплекс упражнений с мешочком
2. Комплекс упражнений с флажками.
3. Комплекс упражнений с большим мячом;
4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Веселый ковбой»

### ОВД

- Ползание на четвереньках между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними.
- Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ладони и колени, на предплечья и колени.</li> <li>• Подлезание под верёвку, палку правым, левым боком.</li> <li>• Перелезание через бревно, скамейку.</li> <li>• Лазание по гимнастической лестнице и спуск с неё, сочетая работу рук и ног.</li> <li>• Ползание на четвереньках как «ласковые и сердитые» кошечки в прямом направлении и между предметами.</li> <li>• Лазание по гимнастической лестнице в сочетании со спуском по наклонной доске.</li> <li>• 11. Лазание по гимнастической лестнице в сочетании со спуском с неё разноимёнными способом.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
«Ловишка с мячом» «Лошади и кучера» «Платок»	«Пустое место» «Обгони мяч» «Воевода» «Вызови по имени»	«Эстафета без предмета» «Стоп с мячом» «Ловишка, бери ленту» «Дополни цепочку»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Учить использованию зрительного контроля за движениями руки, сопровождать взором движения одной руки. 2. Нормализовать функции внешнего дыхания; 3. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Петух кричит» 2. «Бабочка расправила крылышки»	3. «Семафор» 4. «Перевести дух»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Следи за предметом» 2. «Огоньки мигают» 3. Рисовать глазами круги в правую сторону, в левую сторону; 4. «Часики» - отводить глаза вправо, влево не поворачивая головы.	
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1. Ходьба по массажным коврикам. 2. Захватывать, поднимать и перекладывать предметы с места на место. 3. Ходьба по канату серединой стопы. 4. «Домик» - ходьба, опираясь на руки, не сгибая коленей.	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Ходьба по ограниченной площади опоры приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой: по кругу, зигзагообразно; 2. «Дотянись до солнышка» 3. «Не оступись» 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы;	
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Прыжки»</b>	1. Подпрыгивать. Выполнять на месте на 2-х ногах прыжки, опираясь на спинку стула. 2. Выполнять прыжки вокруг обруча влево и вправо «обруч на уровне пояса» 3. Имитировать прыжки со скакалкой.	

<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики
<b>Музыка</b>	разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
<b>Познание</b>	Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через предметы.
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей
<b>Труд</b>	учить готовить инвентарь перед началом занятия или выполнения упражнений.
<p><b>Спортивный досуг</b>  <b>« С Днем рождения любимый город»</b></p> <p><b>Задачи:</b> 1. закреплять знания детей о родном городе, как о частице нашей Родины;  2. Способствовать развитию у детей интереса и желания в изучении родного края;  3. Активизировать мышление и воображение дошкольников, развивать речевую активность и память;  4. Развивать любознательность, самостоятельность, творческую активность, желание демонстрировать свои знания, умение работать в коллективе;  5. Вызвать положительные эмоции, создать хорошее настроение у детей.</p>	

### Ноябрь

<b>Тема : «Прыжки»</b>			
<p><b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение ходить в колонне по одному, сохраняя нужную дистанцию, ходить и бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга;  2. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по команде «кругом», со сменой ведущего;  3. Познакомить с ходьбой между предметами («змейкой»); учить равняться в спину впереди идущего, не выходить из колонны, соблюдать дистанцию..  4. Учить использованию зрительного контроля за движением руки, сопровождать взором, развивать ритмичные движения рук и ног.  5. Начать работу по освоению детьми ОВД - прыжки, учить правильно принимать исходное положение при прыжках и сохранять его до конца выполнения задания</p>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить прыгать вдоль каната на двух ногах справа, слева с продвижением вперед. 2. Упражнять в прыжках на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницами»; вправо, на место, влево, на место.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Продолжать учить прыжкам на одной ноге с продвижением вперед на расстояние 3м. 2. Отрабатывать</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Продолжать учить прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперед; учить прыгать с ноги на ногу, стоя на месте. 2. Закреплять умение прыгать на одной ноге с продвижением вперед на определенное расстояние.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Отрабатывать навык прыжков на 2-х ногах через 5-6 предметов, сохраняя исходное положение во время выполнения</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Продолжать учить прыжкам в глубину с высоты 30см в обозначенное место. 2. Закреплять умение прыгать на 2-х ногах вокруг себя вправо, влево; после прыжков стоять на 1-ой ноге, удерживая равновесие.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить впрыгивать на возвышение (20см) с упором на руки. 2. Повторить прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Отрабатывать впрыгивание на возвышение с упором на руки, одновременно ставя ноги и сохраняя равновесие.</p> <p>2. Совершенствовать выполнение любого вида прыжков, ранее разученных на занятиях.</p>

прыжки вдоль каната, перепрыгивая его справа, слева, продвигаясь вперёд и мягко приземляясь на пол.	задания. <b>2.</b> Упражнять в прыжках с ноги на ногу, стоя на месте		
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу, в колонну, врассыпную; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба друг за другом, взявшись за руки,</li> <li>• Ходьба корригирующая;</li> <li>• Ходьба врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием колена;</li> <li>• Ходьба между предметами «змейкой»;</li> <li>• Ходьба топающим шагом;</li> <li>• Ходьба с изменением направления движения;</li> <li>• Ходьба со сменой ведущего;</li> <li>• Бег друг за другом;</li> <li>• Бег, взявшись за руки;</li> <li>• Бег с высоким подниманием колена;</li> <li>• Бег врассыпную с перестроением в колонну</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс с косичкой.</li> <li>2. Комплекс с большим мячом.</li> <li>3. Комплекс без предметов.</li> <li>4. Комплекс с гимнастической палкой.</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницами»; вправо, на место, влево, на место.</li> <li>• Прыжки вдоль каната на двух ногах справа, слева с продвижением вперёд.</li> <li>• Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд до предмета (расстояние = 2,5-3м).</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперёд.</li> <li>• Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на расстояние 3м.</li> <li>• Прыжки через 5-6 предметов на 2-х ногах.</li> <li>• Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.</li> <li>• Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо, влево; после прыжков стоять на одной ноге.</li> <li>• Впрыгивание на возвышение 20см с упором на руки.</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд с зажатым между колен мячом «Мотоциклисты».</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Баба – яга»</li> <li>• «Колпачок и палочка»</li> <li>• «Две из трёх»</li> <li>• «Угадай, кого не стало»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лошадки»</li> <li>• «Успей передать»</li> <li>• «Парный бег»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Голубки»</li> <li>• «Жмурка»</li> <li>• «Стоп»</li> <li>• «Чья дорожка короче»</li> </ul>
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Формировать ритмичный вдох. 2. Развивать ритмизированные движения руки ног. 3. Формировать правильную осанку; умение расслаблять мышцы.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Семафор» 2. «Радуга, обними меня» 3. «Гуси шипят»	4. «Погреемся» 5. «Вырасти большой» 6. «Перевести дух»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Следи за предметом» 2. «Шишка»	3. «Поймай зайку» 4. «На горе мы видим дом»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1. Поднимать косичку пальцами ног. 2. «Танец на проволоке». 3. «Обезьянка». 4. Смять тряпочку пальцами ног.	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Стоять на одной ноге, другая убрана за колено, руки в стороны. 2. Присесть, повернуться, идти дальше. 3. Идти, выполняя хлопок под коленом. 4. Стоять на одной ноге, закрыв глаза..	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Протянуть поочерёдно и одновременно правую руку, левую руку и держать на уровне плеча. 2. Отставить правую, левую ногу в сторону на носок, принять и.п. 3. Одновременно вытянуть прямые руки вперёд, удержать их на уровне плеча, показать внутреннюю сторону ладони, вернуться в и.п. 4. Поочерёдно вытянуть прямые, удержать их на уровне плеча, показать внутреннюю сторону ладони, вернуться в и. п.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой..	
<b>Познание</b>	Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз	
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.	

<b>Безопасность</b>	Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.
<b>Труд</b>	учить готовить инвентарь перед началом занятия.
<b>Спортивный досуг « Парк здоровья» ( с родителями)</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Осуществлять тесную связь между ДООУ и семьей по физическому воспитанию детей. 2. Создавать настроение у детей и родителей, чтобы радостное настроение сопровождало их на протяжении всего праздника. 3. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях.	

### Декабрь

<b>Тема : «Прыжки»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Продолжать отрабатывать навыки ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную с выполнением различных заданий 2. Упражнять в построении 2-х звеньев по зрительным ориентирам. 3. Учить дружно выполнять ОРУ в заданном темпе, сохранять правильное положение головы. 4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве. 5. Продолжать работу по обучению прыжкам, закреплять умение сохранять и.п. до окончания прыжков. 6. Упражнять в нахождении толчковой ноги, в сильном толчке и достаточной группировке при прыжках в длину с разбега.			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<i>1 занятие:</i> <b>1.</b> Упражнять в прыжках с продвижением вперёд с зажатым между коленей мешочком. <b>2.</b> Совершенствовать навык прыжков ноги рядом, ноги с крестно. <i>2 занятие:</i> <b>1.</b> Учить прыгать в длину с разбега, выполняя хороший разбег и толчок одной ногой в определённом месте. <b>2.</b> Упражнять в прыжках через неподвижную скакалку вперёд-назад, одновременно отталкиваясь двумя ногами..	<i>1 занятие:</i> <b>1.</b> Учить прыгать на батуте, сохраняя равновесие. <b>2.</b> Продолжать учить прыгать в длину с разбега, не замедляя разбега перед толчком. <i>2 занятие:</i> <b>1.</b> Учить прыжкам в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием ногой в установленном месте. <b>2.</b> Отрабатывать прыжки на батуте со спрыгиванием на мат.	<i>1 занятие:</i> <b>1.</b> Продолжать учить прыгать в высоту с разбега, самостоятельно выбирая длину разбега. <b>2.</b> Учить прыгать через длинную вращающуюся скакалку, стоя на месте. .	Каникулы
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба друг за другом;</li> <li>· Ходьба корригирующая с различным положением рук;</li> <li>· Ходьба врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>· Ходьба с изменением направления движения по звуковым и зрительным сигналам;</li> <li>· Ходьба прямым приставным шагом;</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ходьба с высоким подниманием колена;</li> <li>· Ходьба «змейкой» по зрительным ориентирам;</li> <li>· Бег друг за другом с изменением направления движения;</li> <li>· Бег «змейкой» по зрительным ориентирам;</li> <li>· Лёгкий бег на носках;</li> <li>· Бег врассыпную с перестроением в колонну по одному;</li> </ul>		
<b>Комплексы ОРУ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс с обручем.</li> <li>2. Комплекс с мешочком.</li> <li>3. Музыкально-ритмическая гимнастика «Пиннокио»</li> </ol>		
<b>ОВД</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между колен мячом;</li> <li>· Впрыгивание и спрыгивание с предмета (высота=25 см), 5-6 предметов;</li> <li>· Прыжки: ноги рядом, ноги скрестно;</li> <li>· Прыжки на батуте со спрыгиванием на мат;</li> <li>· Прыжки в длину с места;</li> <li>· Прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место;</li> <li>· Прыжки в длину с разбега;</li> <li>· Прыжки в высоту с разбега;</li> <li>· Прыжки через неподвижную скакалку; через качающуюся скакалку;</li> <li>· Прыжки в высоту с места;</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>«Ловишка, бери ленту»</li> <li>«Успей передать»</li> <li>«Перемени предмет»</li> <li>«Змея»</li> <li>«Пустое место»</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>«Колпачок и палочка»</li> <li>«Пастух и стадо»</li> <li>«Верёвочка»</li> <li>«Стоп с мячом»</li> <li>«Жмурки на месте»</li> </ul>
<b>Коррекционная работа</b>		
<p><b>Задачи:</b> 1. Нормализовать тонус дыхательных мышц.  2. Укреплять мышцы живота, спины.  3. Учить выполнять одиночные действия правой и левой рукой по словесному описанию и сохранять положение рук на одном уровне.  Развивать ритмизированные движения рук и ног</p>		
<b>Упражнения на дыхание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перевести дух»</li> <li>2. «Сдуй мокрую снежинку с ладошки»</li> <li>3. «Гудок парохода»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. «Петух»</li> <li>5. «Сердитый заяц и медведь»</li> <li>6. «Акула»</li> </ol>



<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их. «6-8раз»;</li> <li>2. «Вот стоит большая ёлка»;</li> <li>3. «Птички»;</li> </ol>
<b>Упражнения на равновесие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке боковым приставным шагом;</li> <li>2. Пятку одной ноги приставить к носку другой «идти по кругу»;</li> <li>3. Пятку одной ноги приставить к носку другой «идти по зигзагу»</li> </ol>
<b>Упражнения на координацию движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередно протянуть правую, левую руку вперёд на уровне плеча, ладонь поставить боком, принять И.П.</li> <li>2. Одновременно протянуть обе руки вперёд, ладонь поставить боком, принять И.П.</li> <li>3. Отставить правую, левую ногу назад на носок, принять И.П., выставить правую, левую ногу вперёд на носок, принять И. П.</li> </ol>
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Метание»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание фиксированного мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1-1,5м</li> <li>2. Метание шариков, колец по узкой дорожке.</li> </ol>
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.
<b>Социализация</b>	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
<b>Безопасность</b>	Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и батута, А также бега на повышенной опоре.
<b>Труд</b>	Учить готовить инвентарь перед началом занятия.
<b>Развлечение «Зимние забавы»</b>	
<p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать развивать двигательные качества детей.</li> <li>2. Совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых.</li> <li>3. Способствовать развитию согласованности своих действий с действиями товарищей</li> </ol>	

### Январь

<b>Тема : «Метание»</b>
<p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя различные задания; учить чувствовать темп ходьбы и бега ведущего.</li> <li>2. Упражнять в ходьбе прямым и боковым приставным шагом, соизмеряя длину шага.</li> <li>3. Продолжать учить строиться в два, три звена по зрительным ориентирам, сохранять расстояние друг между другом в звеньях.</li> <li>4. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в играх.</li> </ol>

5. Начать работу по освоению ОВД - «Метание».			
6. Развивать глазомер при метании предмета в вертикальную и горизонтальную цель правой и левой рукой			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<i>Каникулы</i>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить метать набивной мяч на дальность снизу, из-за головы.</p> <p>2. Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой снизу и от плеча.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Отрабатывать навыки метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Упражнять в метании набивного мяча на дальность снизу, из-за головы.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Тренировать навыки метания мешочка через верёвку правой и левой рукой. 2. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить метать шарики, дротики в игре «Дартс».</p> <p>2. Отрабатывать навыки метания мешочков разного веса, формы вдаль, правой и левой рукой.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Продолжать учить метать шарики, дротики в игре «Дартс».</p> <p>2. Закреплять умение метать набивной мяч снизу, из-за головы, сохраняя исходное положение.</p>
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Построение в шеренгу, врассыпную.</li> <li>· Ходьба друг за другом в колонне по одному.</li> <li>· Ходьба корригирующая с различным положением рук.</li> <li>· Ходьба с остановкой по зрительному и звуковому сигналу.</li> <li>· Ходьба с высоким подниманием бедра.</li> <li>· Ходьба прямым приставным шагом.</li> <li>· Ходьба боковым приставным шагом.</li> <li>· Ходьба со сменой ведущего.</li> <li>· Ходьба «змейкой» между предметами.</li> <li>· Бег друг за другом.</li> <li>· Бег с низкого старта.</li> <li>· Лёгкий бег на носках.</li> <li>· Бег с захлёстами, бег взявшись за руки</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально – ритмическая гимнастика «Барбарики».</li> <li>2. Комплекс с теннисным мячом.</li> <li>3. Комплекс с косичкой.</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Метание мешочка вдаль правой и левой рукой от плеча.</li> <li>· Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу и от плеча.</li> <li>· Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (центр на высоте 2м от пола).</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Метание набивного мяча двумя руками снизу и из-за головы вдаль.</li> <li>· Метание мешочка через верёвку правой и левой рукой.</li> <li>· Метание шариков, дротиков в игре «Дартц».</li> <li>· Метание мешочков разного веса вдаль правой и левой рукой.</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
<p>«Лошади и кучера»  «Найди и промолчи»  «Голубки»  «Угадай, что изменилось»  «Охотник и зайцы»</p>	<p>«Жмурка на месте»  «Пастух и стадо»  «Назови пару»  «Пустое место»  «Перебежки»</p>
<b>Коррекционная работа</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять дифференцированные действия правой и левой руки; содружественные действия ног.</li> <li>2. Учить сопровождать взором действия обеих рук.</li> <li>3. Нормализовать функции внешнего дыхания;</li> </ol>	
<b>Упражнения на дыхание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Часики»                    2. «Петух»</li> <li>3. «Гуси»                      4. «Ушки»</li> </ol>
<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мы удивляемся»</li> <li>2. «Пчела летит»</li> <li>3. «Рисовать» глазами круги в правую, левую стороны.</li> </ol>
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рисовать кружочки большими пальцами стоп.</li> <li>2. Ходьба с согнутыми пальцами.</li> <li>3. «Весёлые ножки»</li> </ol>
<b>Упражнения на координацию движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Протянуть левую, правую руку вперёд на уровне плеча, ладонь поставить боком, принять И. П.</li> <li>2. Одновременно протянуть правую и левую руки вперед, ладонь поставить боком, принять И. П.</li> <li>3. Отставить правую, левую ноги на носок назад, в сторону, принять И.П.</li> <li>4. Протянуть правую руку вперёд, поставить ладонь боком, протянуть левую руку вперёд, поставить ладонь внутренней стороной и наоборот.</li> </ol>
<b>Упражнения на равновесие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Самолёт»</li> <li>2. «Петушок»</li> <li>3. «Снегопад»</li> </ol>
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Школа мяча»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами.</li> <li>2. Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром без касания его пола.</li> <li>3. Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.</li> </ol>
<b>Интеграция образовательных областей</b>	

<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности
<b>Социализация</b>	формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересам товарищей.
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь
<b>Познание</b>	Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
<b>Труд</b>	Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр..

### Развлечение

#### «С физкультурой мы дружны – нам болезни не нужны» (с родителями)

- Задачи:
1. Создать праздничное настроение у детей и их родителей.
  2. Развивать волевые качества у детей и взрослых.
  3. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.

### Февраль

#### Тема : «Школа мяча»

- Задачи:**
1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, упражнять в нахождении своего места в колонне.
  2. Продолжать учить строиться в 2- 3 звена по зрительным ориентирам, определять расстояние друг между другом в звеньях.
  3. Учить выполнять одиночные действия правой и левой рукой по словесному описанию.
  4. Закреплять содружественные действия ног.
  5. Учить сопровождать взором действия обеих рук.
  6. Воспитывать внимание, способствовать развитию согласованности своих движений с движениями других детей.
  7. Познакомить с эмблемой «Школа мяча», начать работу по обучению действиям с мячом.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить бросать мяч вверх двумя руками и ловить его одной рукой.</p> <p>2. Отрабатывать навык прокатывания мяча с попаданием в предметы, катания «змейкой между предметами.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его одной рукой.</p> <p>2. Совершенствовать навык прокатывания мяча с попаданием в предметы, катания «змейкой» между предметами.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить перебрасыванию мяча друг другу с хлопком перед собой.</p> <p>2. Закреплять подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить перебрасыванию мяча друг другу с поворотом вокруг себя.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу с хлопком перед собой.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить перебрасывать мяч друг другу из положения: сидя на полу.</p> <p>2. Отрабатывать перебрасывание мяча друг другу с поворотом вокруг себя.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Разучить перебрасывание мяча друг другу и ловлю его с отскоком от пола. 2. Закреплять перебрасывание мяча друг другу с поворотом вокруг себя.</p>	<p><u>1 занятие:</u></p> <p>1. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу и ловить его с отскоком от пола.</p> <p>2. Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками.</p>

<b>Вводная часть</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу, врассыпную;</li> <li>• Ходьба друг за другом;</li> <li>• Ходьба корригирующая с различным положением рук;</li> <li>• Ходьба со сменой ведущего;</li> <li>• Ходьба врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>• Ходьба с выполнением заданий «мороз», «вьюга»;</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием бедра;</li> <li>• Ходьба топающим шагом;</li> <li>• Ходьба за самым низким, за самым высоким;</li> <li>• Ходьба со сменой направления движения;</li> <li>• Бег друг за другом;</li> <li>• Бег со сменой ведущего;</li> <li>• Бег на носках;</li> <li>• Бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>• Боковой галоп;</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс без предметов.</li> <li>2. Комплекс с косичкой.</li> <li>3. Комплекс с гимнастической палкой.</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Яблочко».</li> </ol>	
<b>ОВД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его одной рукой.</li> <li>• Прокатывание мяча вперёд с попаданием в предмет.</li> <li>• Прокатывание мяча «змейкой».</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу с хлопком перед собой.</li> <li>• Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу с поворотом вокруг себя.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу сидя на полу.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола.</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
«Пустое место» «Гонка мячей по кругу» «Охотник и зайцы»	«Бездомный заяц» «Жмурка на месте» «Колпачок и палочка»

«Ловишка с мячом» «Назови пару» «Кто первый к флажку»	«Стоп» «Ракетодром»
<b>Коррекционная работа</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Учить использованию зрительного контроля за движением руки, сопровождать взором движения одной руки. 2. Развивать мышцы плечевого пояса; укреплять мышцы свода стопы. 3. Развивать ритмичные движения рук и ног.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Гуси летят» 2. «Ямка – горка» 3. «Ёжик» 4. «Гудок парохода»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. Быстро моргать в течение 15 секунд с промежутком 3-4 раза. 2. Широко открыть глаза, прищуриться, закрыть глаза. 3. «Филин» 4. «Солнечный зайчик»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Стоять на одной ноге, другая убрана за колено, руки на затылке. 2. «Ласточка» 3. Сидеть в полном приседе, руки в стороны, вверх, вперёд. 4. «Вьюга»
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Поднять поочередно правую, левую руку вверх, проследить взором, опустить вниз. 2. Поднять одновременно обе руки вверх, посмотреть на них, опустить вниз. 3. Отвести поочередно правую, левую ногу в сторону из И. П. лёжа на спине, принять И. П. 4. Отвести одновременно ноги в сторону из И. П. лёжа на животе, принять И. П.
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
<b>Познание</b>	Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
<b>Музыка</b>	Учить ритмично выполнять движения музыкально-ритмической гимнастики
<b>Безопасность</b>	Продолжать учить не наталкиваться друг на друга и окружающие предметы во время подвижных игр.
<p style="text-align: center;"><b>Музыкально-спортивный праздник «Школа юного бойца»</b></p> <b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение использовать в подвижных играх и эстафетах ранее освоенные виды движений. 2. Способствовать развитию находчивости, сообразительности, сноровки; в игровой форме закреплять и расширять знания о службе в армии.	

3. Дать эмоциональный заряд бодрости, воспитывать умение действовать в коллективе.

### Март

#### Тема : «Школа мяча»

**Задачи:** 1. Продолжать отрабатывать навыки ходьбы и бега с выполнением заданий, сохранять расстояние между друг другом.

2. Закреплять умение сохранять И. П. до конца выполнения О.Р.У.
3. Воспитывать уверенность при выполнении основных видов движений
4. Совершенствовать ритмизированные действия рук и ног.
5. Учить выполнению поочерёдных действий без использования зрительного контроля.
6. Учить координации действий ногами по различным звуковым сигналам (хлопок, свисток).
7. Продолжать работу по обучению действиям с мячом.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить перебрасывать мяч друг другу и ловить его в движении.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и ловле его с отскоком от пола.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу и ловлю его в движении. 2. Отрабатывать навык подбрасывания мяча вверх двумя руками и ловле его одной рукой</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении.</p> <p>2. Тренировать навык перебрасывания мяча друг другу и ловли его с отскоком от пола.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Повторить отбивание мяча от пола двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении. 2. Упражнять в отбивании мяча от пола правой, левой рукой, стоя на месте.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить отбивать мяч от пола правой, левой рукой, продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его одной рукой.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Продолжать учить отбивать мяч от пола правой, левой рукой с продвижением вперёд. 2. Отрабатывать навык отбивания мяча от пола правой, левой рукой, стоя на месте.</p>	<p><u>1 занятие:</u></p> <p>1. Учить отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом вокруг себя, с отскоком от пола.</p> <p>2. Упражнять в отбивании мяча о пол правой, левой рукой с продвижением вперёд.</p>

#### Вводная часть

- Построение в шеренгу, в колонну, врассыпную
- Ходьба друг за другом;
- Ходьба корригирующая с различным положением рук;
- Ходьба топающим шагом;
- Ходьба парами;
- Ходьба с перестроением в звенья, в круг;
- Ходьба, взявшись за руки;
- Бег друг за другом;
- Бег со сменой направления движения;

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег на носках;</li> <li>• Бег взявшись за руки;</li> <li>• Прямой галоп;</li> </ul>		
<b>Комплексы ОРУ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с теннисным мячом;</li> <li>2. Комплекс упражнений с косичкой;</li> <li>3. Комплекс упражнений без предметов;</li> <li>4. Музыкально – ритмическая композиция «Танец утят» ( французская народная песня).</li> </ol>		
<b>ОВД</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Перебрасывание мяча друг другу и ловля его в движении.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.</li> <li>• Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его одной рукой.</li> <li>• Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд в прямом направлении.</li> <li>• Отбивание мяча о пол правой, левой рукой, стоя на месте.</li> <li>• Отбивание мяча о пол правой, левой рукой, продвигаясь вперёд.</li> <li>• Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом вокруг себя, с отскоком от пола.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
«Ловишка, бери ленту» «Платок» «Эстафета без предмета» «Дополни цепочку»	«Воевода» «Вызови по имени» «Эстафета без предмета» «Вызови по имени»	«Ловишка с мячом» «Пустое место» «Лошади и кучера» «Стоп с мячом»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Развивать координацию движения; 2. Улучшить функции дыхания; адаптировать дыхание и организм в целом к физическим нагрузкам. 3. Упражнять в самостоятельном контроле за положением головы при выполнении упражнений.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Рубка дров»</li> <li>2. «Каша пыхтит»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.«Лыжник»»</li> <li>4.«Тихоход»</li> </ol>
<b>Упражнения для глаз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Петушок»</li> <li>2. «Зоркие глазки»</li> <li>3. «Какой красивый лес вокруг»</li> <li>4. Медленно переводить взгляд с пола на потолок, обратно, затем справа налево, обратно из И. П. сидя на полу.</li> </ol>	
<b>Упражнения на равновесие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Солдатык»</li> <li>2. Идти, выполняя хлопок под коленом.</li> </ol>	



	<p>3. Приседая, выносить ногу вперёд, руки в стороны.</p> <p>4. Идти, присесть, повернуться, идти дальше.</p>
<b>Упражнения на координацию движений</b>	<p>1. Отвести поочерёдно правую, левую руку в сторону, развернуть ладонь внутренней стороной вверх, принять И.П.</p> <p>2. Отвести одновременно правую, левую руку в сторону, развернуть ладонь внутренней стороной вверх, принять И.П.</p> <p>3. Поднять голень правой, левой ноги вверх, принять И.П.(лёжа на спине, руки вдоль туловища).</p> <p>4. Одновременно поднять голень правой, левой ноги вверх, принять И.П.(лёжа на спине, руки вдоль туловища).</p>
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и осанку</b>	<p>1. Ходьба с мешочком на голове</p> <p>2. Ходьба, не отрывая носков ног от пола.</p> <p>3. «Весёлые ножки»</p> <p>4. «Танец на проволоке»</p>
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Формировать навык правильной осанки.
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
<b>Познание</b>	Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
<b>Коммуникация</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры, выбирать ведущего с помощью считалочки.
<b>Труд</b>	Учить самостоятельно убирать мячи на место после занятий и игр.
<b>Городской детский спортивный фестиваль «Белый медвежонок»</b>	
<b>Цель:</b> Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей посредством участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	

### Апрель

<b>Тема : «Подвижные игры»</b>			
<b>Задачи:</b> 1. Совершенствовать навыки и умения, приобретённые в течение учебного года по всем видам движений. 2. Учить запоминать правильные названия подвижных игр, словесное сопровождение к ним. 3. Воспитывать выдержку, внимание в подвижных играх, учить замечать нарушения в правилах игр. 4. Учить сохранять равновесие тела при дополнении поочерёдных действий рук.			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<i>1 занятие:</i> 1. Закреплять умение прыгать одним прыжком, мягко	<i>1 занятие:</i> 1. Упражнять в перебрасывании мяча через верёвку на	<i>1 занятие:</i> 1. Упражнять в использовании различных снарядов	<i>1 занятие:</i> 1. Учить соблюдать ритм прыжков,

<p>приземляясь на обе ноги. <b>2.</b> Упражнять при беге навстречу разбежаться в разные стороны не наталкиваясь друг с другом. <b>3.</b> Упражнять в умении действовать точно по сигналу.</p> <p><b>4.</b> Приучать играть в коллективе.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Упражнять в прыжках на двух ногах с мягким приземлением.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение действовать в соответствии со словами.</p>	<p>определённое расстояние.</p> <p><b>2.</b> Закреплять умение откатывать мяч двумя руками, не задерживая его у себя. <b>3.</b> Упражнять в своевременной и правильной смене движений.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Упражнять в перебрасывании мяча через верёвку на определённое расстояние. <b>2.</b> Учить пользоваться различными снарядами, не спрыгивать с недозволенной высоты. <b>3.</b> Закреплять умение соотносить движения со словами.</p> <p><b>4.</b> Воспитывать желание играть в коллективе</p>	<p>для влезания и слезания, умении спрыгивать с определённой высоты.</p> <p><b>2.</b> Учить метать в движущую цель.</p> <p><b>3.</b> Совершенствовать навык перебрасывания мяча точно из рук в руки.</p> <p><b>4.</b> Воспитывать выдержку, умение действовать по сигналу.</p> <p><u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Развивать глазомер при метании в движущую цель.</p> <p><b>2.</b> Учить играть в эстафеты с различными движениями.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в беге с увёртыванием</p> <p><b>4.</b> Воспитывать ответственность перед игроками своей команды.</p>	<p>начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием текста.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в метании в неподвижную цель. <b>3.</b> Упражнять в умении выбирать водящего с помощью считалки.</p>
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение врассыпную, в шеренгу;</li> <li>• Ходьба врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>• Ходьба корригирующая с различным положением рук;</li> <li>• Ходьба прямым приставным шагом вперёд, назад;</li> <li>• Ходьба парами;</li> <li>• Ходьба семенящим шагом;</li> <li>• Ходьба с высоким подниманием колена;</li> <li>• Ходьба с перестроением в круг, в звенья;</li> <li>• Бег друг за другом;</li> <li>• Бег с подпрыгиванием по сигналу;</li> <li>• Лёгкий бег на носках;</li> <li>• Прямой и боковой галоп;</li> <li>• Бег врассыпную с перестроением в колонну;</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс с большим мячом.</li> <li>2. Комплекс с гимнастической палкой.</li> <li>3. Комплекс с кольцом.</li> <li>4. Комплекс с косичкой.</li> </ol>			
<b>Игры</b>			
«Перебежки»	«Шмель» <u>Эстафеты</u>	«Пастух и стадо»	

«Дополни цепочку» «Колобок» «Обгони мяч» «Перемени предмет» «Ловишка, бери ленту» «Прыгуны» «Стоп с мячом»	«Ракетодром» «Палочка-стукалочка» «У кого меньше мячей» «Солнышко» «Шмель» «Мяч в чужие ворота» «Лошади и кучера»	«Лягушки в болоте» «Белки в лесу» «Волк – волчок» «Воевода» «Жмурки на месте»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Тренировать дыхательную мускулатуру. 2. Укреплять мышцы свода стопы, туловища. 3. Учить согласовывать движения руки и глаза, совершенствовать их координацию.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Гудок парохода» 2. «Насос» 3. «Сердитые животные»	4. «Журавль» 5. «Задувание свечи» 6. «Плечи»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Далеко – близко» 2. «Шишка»	3. «Поймай зайку» 4. «Ослик»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. «Аист» 2. Стоять на одной ноге, закрыв глаза. 3. Стоять на набивном мяче, балансируя. 4. Идти, присесть, повернуться, идти дальше.	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Игра «Догонялки для рук» 2. Стоя на одной ноге, поочередно поднимать правую, левую руку в сторону, вверх, в сторону, вниз. 3. «Весёлые хлопки» 4. Одновременно отводить в сторону правую руку и левую ногу и наоборот.	
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления осанки</b>	1. Перекаты с пятки на носок. 2. «Обезьянка» 3. «Самолетик» - И.П. лежа на полу. Поднимать корпус как можно выше, руки в стороны, прогнуться. 4. «Буратино» - И.П. сидя на полу, 1- Сгруппироваться, 2- вытянуть ноги вперед, спина прямая, руки в стороны.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе упражнений на профилактику плоскостопия и укрепления осанки	
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	

<b>Познание</b>	Учить двигаться в эстафетах в заданном направлении только по сигналу.
<b>Безопасность</b>	Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр.
<b>Труд</b>	Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

**Музыкально-спортивное развлечение «Весенние старты» (с родителями)**

- Задачи:** 1. Продолжать формировать двигательные умения и навыки в подвижных играх и эстафетах, музыкально-ритмических движениях.  
 2. Воспитывать чувство доброжелательности и отзывчивости к своим товарищам; умение действовать в коллективе.  
 3. Доставить радость от совместных занятий детей и родителей.

**Май**

**ТЕМА: Сравнительная диагностика динамики формирования физических качеств детей**

**«Физически развитый»**

**Подвижные игры.**

**Музыкально-спортивное развлечение**

Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.

- бег на 10 м,
- прыжки в длину с места,
- метание 200 граммового мешочка вдалеку правой и левой рукой.
- равновесие (статическое),

**Подвижные игры**

«Котята и щенята»  
 «Зайцы и волк»  
 «Удочка»  
 «Прятки»  
 «Ловишки»

Продолжать учить играть в **Эстафеты**  
 «Палочка выручалочка»  
 «Перейди болото»  
 С препятствиями  
 «Поменяй предмет»

**Спортивный досуг «Уважайте светофор»**

- Задачи:** 1. Совершенствовать определённые навыки владения мячом, развивать глазомер, мелкую моторику пальцев.  
 2. Повторить правила дорожного движения, воспитывать чувство ответственности за личную безопасность.  
 3. Создать условия для формирования осознанного отношения к занятиям физкультурой, своему здоровью.

<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе закаливания.
<b>Социализация</b>	Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>Познание</b>	учить двигаться в заданном направлении по сигналу во время эстафет.
<b>Труд</b>	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр

**Перспективное планирование по физической культуре**

**Подготовительная группа ( 6 – 7 лет)**

**Сентябрь**

<b>ТЕМА: Диагностика динамики формирования физических качеств детей «Физически развитый» Подвижные игры.</b>
--

Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.

- бег на 10 м,
- прыжки в длину с места,
- метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.
- равновесие (статическое),

#### Подвижные игры

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ёлочки»</li> <li>• «Ловишка с приседанием»</li> <li>• «Стоп с мячом»</li> <li>• «Пустое место»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вызови по имени»</li> <li>• «Лошади и кучера»</li> <li>• «Ловишка, бери ленту»</li> <li>• «Перемени предмет»</li> </ul> |
|---|---|

#### Пропедевтические упражнения к теме « Ползание, лазание»

1. Переступание на перекладине гимнастической лесенки вправо, влево; с переходом на другой пролёт вправо, влево.
3. Ползание на четвереньках по размеченному пути
4. Лазание по гимнастической лесенке с использованием зрительных ориентиров.

#### Интеграция образовательных областей

<b>Здоровье</b>	Формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр
<b>Безопасность:</b>	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.
<b>Познание</b>	Формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей
<b>Труд</b>	учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

#### Октябрь

#### Тема : «Ползание, лазание»

- Задачи :**
1. Упражнять в различных видах ходьбы и бега, учить самостоятельно восстанавливать дыхание после продолжительной нагрузки.
  2. Совершенствовать навык построения двойками, тройками; сохранять дистанцию друг между другом.
  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении заданий на уменьшенной площади опоры.
  4. Совершенствовать навык выполнения ОРУ в заданном темпе, дружно.
  5. Учить согласовывать движения руки и глаза, совершенствовать их координацию.
  6. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре, умение выбирать водящего без конфликтов.
  7. Начать работу по освоению ОВД - Ползание, лазание.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Учить ползать попластунски, энергично отталкиваясь ногами. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках назад, чередуя работу рук и ног. 2. Упражнять в ползании попластунски, координируя работу рук и ног.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Формировать умение группироваться при подлезании под дугу разными способами: прямо и боком. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, сочетая работу рук и ног.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, чередуя работу рук и ног. 2. Упражнять в подлезании под дугу разными способами, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Продолжать учить влезанию на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуском вниз. 2. Отрабатывать навык влезания на гимнастическую стенку приставным и чередующимся шагом.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить продвижению вперёд, подтягиваясь руками, сидя на бревне. 2. Повторить влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуском вниз.</p>
<b>Вводная часть</b>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс с большим мячом.</li> <li>2. Комплекс с мягкой игрушкой.</li> <li>3. Комплекс с обручем.</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Веселый ковбой»</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>• ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними.</li> <li>• Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ладони и колени, на предплечья и колени.</li> <li>• Подлезание под верёвку, палку правым, левым боком.</li> <li>• Перелезание через бревно, скамейку.</li> <li>• Лазание по гимнастической лестнице и спуск с неё, сочетая работу рук и ног.</li> <li>• Ползание на четвереньках как «ласковые и сердитые» кошки в прямом направлении и между предметами.</li> <li>• Лазание по гимнастической лестнице в сочетании со спуском по наклонной доске.</li> <li>• Лазание по гимнастической лестнице в сочетании со спуском с неё разноимёнными способами</li> </ul>			
<b>Игры</b>			
«Ловишка с лентой»	«Эстафета без предмета»	«Верёвочка»	

«Верёвочка» «Салочка» «Берегись невидимки» «Вызов»	«Эстафета с подлезанием» «Эстафета За мячом» «Стоп с мячом» «Ловишка, бери ленту»	«Ловишка с лентой» «Стой спокойно» «Дополни цепочку» «Вызови по имени»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Тренировать дыхательную систему. 2. Учить использованию зрительного контроля за движением руки, сопровождать взором движения одной руки. 3. Формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Барабанщик » 2. «Насос» 3. «Гуси летят» 4. «Прогони петуха»	5. «Воздушный шар поднимается вверх» 6. «Задувание свечи» 7. «Радуга, обними меня» 8. «Погреемся»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Зоркие глазки» 2. «Ослик»	3. «Далеко – близко» 4. «Шишка»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	2. Ходьба по массажным коврикам. 2. Захватывать, поднимать и перекладывать предметы с места на место. 3. Ходьба по канату серединой стопы. 4. «Домик» - ходьба, опираясь на руки, не сгибая коленей.	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Ходьба по ограниченной площади опоры приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой: по кругу, зигзагообразно; 2. «Дотянись до солнышка» 3. «Не оступись» 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы;	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Игра «Догонялки для рук» 2. «Смена рук» 3. «Весёлые хлопки» 4. Одновременно отставлять в правую сторону правую руку, в левую сторону левую руку и наоборот.	
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Прыжки»</b>	1. Прыжки на месте, держась за спинку стула с поворотом вокруг опоры. 2. Прыжки вправо, влево, держась за опору.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики	



<b>Музыка</b>	разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
<b>Познание</b>	Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через предметы.
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей
<b>Труд</b>	учить готовить инвентарь перед началом занятия или выполнения упражнений

### **Спортивный досуг «С Днем рождения любимый город»**

- Задачи:*
1. закреплять знания детей о родном городе, как о частице нашей Родины;
  2. Способствовать развитию у детей интереса и желания в изучении родного края;
  3. Активизировать мышление и воображение дошкольников, развивать речевую активность и память;
  4. Развивать любознательность, самостоятельность, творческую активность, желание демонстрировать свои знания, умение работать в коллективе;
  5. Вызвать положительные эмоции, создать хорошее настроение у детей.

### **Ноябрь**

#### **Тема : «Прыжки»**

- Задачи:**
1. Учить следить за своей осанкой, понимать, что такое бодрая ходьба.
  2. Учить координировать действия рук с изменением темпа.
  3. Добиваться исключения волнообразных движений рук при выполнении упражнений без зрительного контроля.
  4. Продолжать разучивать новые подвижные игры; закреплять названия и правила ранее заученных
  5. Начать работу по освоению прыжков, закреплять исходное положение при всех видах прыжков: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><i>1 занятие:</i> 1. Учить прыжкам ноги вместе, ноги врозь на носках, пружиня в коленях. 2. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; по обе стороны каната.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Продолжать учить прыжкам с поворотом кругом; вверх, смещая ноги вправо, влево. 2. Закреплять умение прыгать с ноги на ногу, стоя на месте и с продвижением вперед.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Учить прыжкам вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше руки ребёнка на 25-30см. 2. Отрабатывать умение прыгать с ноги на ногу, стоя на месте с поворотом вокруг себя под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Разучить прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет.</p> <p>2. Повторить прыжки вверх с разбега с доставанием до предмета, фиксируя толчковую ногу.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Продолжать учить прыжкам в длину с места, делая энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами. 2. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Продолжать учить прыжкам на батуте приземлением на мат.</p> <p>2. Отрабатывать в прыжках в длину с места приземление на обе ноги.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Учить прыжкам с высоты 30см из положения стоя спиной и с поворотом на 180 градусов.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на батуте с приземлением на мат в полном приседе, выбрасывая руки вперед.</p>

### **Вводная часть**

- Построение в шеренгу, в колонну, врассыпную;
- Ходьба на месте;
- Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу;
- Ходьба корригирующая;
- Ходьба с построением в круг и выходом из него;
- Ходьба со сменой ведущего;
- Ходьба прямым приставным шагом;
- Ходьба в полуприседе;
- Ходьба по диагонали;
- Ходьба как «карлики», как «великаны»;
- Бег друг за другом;
- Бег врассыпную с перестроением в колонну;
- Бег семенящим шагом;
- Бег с ускорением и снижением скорости;
- Бег мелким шагом;

### **Комплексы ОРУ**

1. Комплекс с флажками.
2. Комплекс с теннисным мячом.
3. Комплекс без предметов.
4. Музыкально – ритмическая гимнастика «Барбарики»

### **ОВД**

- Прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд;
- Прыжки по обеим сторонам каната;
- Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом по обе стороны каната;
- Прыжки с ноги на ногу, стоя на месте с поворотом вокруг себя под музыкальное сопровождение;
- Прыжки с поворотом кругом; вверх, вверх, смещая ноги вправо, влево;
- Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см
- Прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперёд, толкая перед собой предмет;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки с высоты 30-40см за определённую линию; в обозначенное место;
- Прыжки на батуте с приземлением на мат;

### **Игры**

«Плетень» «Скучно так сидеть» «Салки» «Две из трёх»	«Эстафета с препятствиями» «Круговая эстафета» «На новое место» «Эстафета без предмета»	«Корзинки» «Шмель» «Вызов» «Угадай, кто позвал»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки. 2. Развивать координацию движений рук, ног. 3. Укреплять мышцы тазового пояса и ног; укреплять мышечный корсет.		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Согреем руки» 2. «Чей пароход дольше гудит» 3. «Каша кипит» 4. «Акула»	5. «Рубка дров» 6. «Ушки» 7. «Носик» 8. «Надуем шарик»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Мы удивляемся» 2. «Филин»	3. «На горе мы видим дом» 4. «Петушок»
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепление осанки</b>	1. Ходьба, не отрывая носков ног от пола в медленном и быстром темпе; 2. Разведение пяток и носков ног; 3. «Ходим в шляпах»; 4. «Танец на проволоке»	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. «Аист» 2. «Петушок» 3. «Сидим на скамейке» 4. Ходьба по гимнастической скамейке, собирая предметы	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Поочередно, одновременно взяться правой рукой за голову, левой за плечи и наоборот; 2. Отвести в сторону левую ногу, правую руку, поднять вверх по очереди и одновременно; 3. Отвести в сторону правую ногу, левую руку, поднять вверх по очереди и одновременно; 4. Коснуться ступней правой ноги голени левой и наоборот;	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой..	
<b>Познание</b>	Развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.	
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.	
<b>Музыка</b>	Проводить игры и упражнения под музыку.	

<b>Труд</b>	Учить следить за чистотой спортивного инвентаря
<b>Спортивный досуг « Парк здоровья» ( с родителями)</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Осуществлять тесную связь между ДООУ и семьей по физическому воспитанию детей. 2. Создавать настроение у детей и родителей, чтобы радостное настроение сопровождало их на протяжении всего праздника. 3. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях.	

### Декабрь

#### Тема : «Прыжки»

**Задачи:** 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить на шаг, в выполнении различных заданий;  
2. Учить выполнять ОРУ в заданном темпе, дружно;  
3. Упражнять в равновесии, выполняя различные задания;  
4. Учить соотносить действия правой ноги с действиями левой руки и наоборот;  
5. Воспитывать желание заниматься в коллективе, прислушиваться к мнению других детей;  
6. Продолжать работу по освоению прыжков, закреплять правильное И. П. при прыжках, умение сохранять его до конца движений;

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>1 занятие:</b> 1. Учить впрыгиванию на 5-6 предметов и спрыгиванию с них, делая махи руками назад-вперёд. 2. Отрабатывать мягкое приземление в прыжках с высоты 30см из положения стоя спиной и с поворотом на 180 градусов. <b>2 занятие:</b> 1. Учить прыгать через длинную скакалку из и. п. стоя на месте; с забегом и выбеганием. 2. Совершенствовать навык прыжков в длину с разбега.	<b>1 занятие:</b> 1. Учить прыжкам вверх из глубокого приседа, делая сильный толчок двумя ногами. 2. Отрабатывать приземление на обе ноги в прыжках в высоту с разбега. <b>2 занятие:</b> 1. Продолжать учить прыжкам через длинную скакалку с забегом и выбеганием из-под неё. 2. Повторить прыжки вверх из глубокого приседа.	<b>1 занятие:</b> 1. Закреплять умение прыгать через длинную скакалку с забегом и выбеганием. 2. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, фиксируя внимание на хорошем разбеге, толчке одной ногой и приземлении в полном приседе с вынесением рук вперёд.	Каникулы

#### Вводная часть

- Ходьба на месте;
- Ходьба корригирующая;
- Ходьба с различным положением рук;
- Ходьба враспынную с перестроением в колонну;
- Ходьба боковым приставным шагом вправо, влево;
- Ходьба с заданием «вьюга»;
- Ходьба как «военные»;
- Ходьба по периметру зала, по кругу, по диагонали;
- Ходьба с закрытыми глазами;

<ul style="list-style-type: none"> <li>· Бег друг за другом;</li> <li>· Бег с высоким подниманием колена;</li> <li>· Бег, выбрасывая ноги вперёд;</li> <li>· Боковой галоп вправо, влево;</li> <li>· Бег «змейкой»;</li> <li>· Бег с низкого старта;</li> <li>· Бег с заданием «вьюга»;</li> </ul>		
<b>Комплексы ОРУ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс с большим мячом.</li> <li>2. Комплекс упр. с косичкой.</li> <li>3. Музыкальная гимнастика «Зарядка»</li> </ol>		
<b>ОВД</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Впрыгивание и спрыгивание с 5-6 предметов;</li> <li>· Прыжки с высоты 30см из положения стоя спиной с поворотом на 180 градусов;</li> <li>· Прыжки в длину с места;</li> <li>· Прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию;</li> <li>· Прыжки в длину с разбега;</li> <li>· Прыжки с различным положением ног под музыкальное сопровождение;</li> <li>· Прыжки с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой; в круги, выложенные из верёвки; в обручи;</li> <li>· Впрыгивание на предмет с пола, спрыгивание с предмета на пол (5-6 предметов);</li> <li>· Прыжки в высоту с разбега;</li> <li>· Прыжки через длинную скакалку, стоя на месте, с забегом и выбеганием из-под неё;</li> <li>· Прыжки вверх из глубокого приседа;</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
«Наступление» «А- рам-шим-шим» «Много троих, хватит двоих»	«Вызов» «Берегись невидимки» «Берегись» «Найди и промолчи»	«Старт за игрушкой» «Круговая эстафета» «Судно с грузом»
<b>Коррекционная работа</b>		
<p><b>Задачи:</b> 1. Вырабатывать навык диафрагмально-релаксионного дыхания.</p> <p>2. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; укреплять мышечный корсет.</p> <p>3. Учить выполнять одиночные действия правой и левой рукой по словесному описанию и сохранять положение рук на одном уровне. Развивать ритмизированные движения рук и ног</p>		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Ракета»	4. «Ёжик»

	2. «Заблудился» 3. «Маятник»	5. «Пчёлы» 6. «Регулировщик»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Далеко – близко» 2. «Какой красивый лес вокруг»	3. «Метёлки» 4. «Огоньки мигают»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Во время бега покружиться вокруг себя, остановиться, стоять на одной ноге; 2. После прыжков стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; 3. Сидеть в полном приседе: руки в стороны, вперёд, вверх;	
<b>Пропедевтические упражнения к теме «Метание»</b>	1. Прослеживание бросков различных по величине предметов на дальность, сосредотачивая взор на предмете в момент касания пола; 2. Метание в вертикальную и горизонтальную цель, прослеживая взором движения.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.	
<b>Социализация</b>	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками	
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.	
<b>Безопасность</b>	Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и батута, А так же бега на повышенной опоре.	
<b>Труд</b>	Учить готовить инвентарь перед началом занятия.	
<b>Развлечение «Зимние забавы»</b>		
<i>Задачи:</i> 1. Продолжать развивать двигательные качества детей. 2. Совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых. 3. Способствовать развитию согласованности своих действий с действиями товарищей		

### Январь

#### Тема : «Метание»

- Задачи:** 1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, соблюдая дистанцию при выполнении различных заданий.  
2. Учить выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «На первый, второй, третий рассчитайсь!».  
3. Учить строиться в звенья парами, тройками, находить местоположение в звене.  
4. Продолжать знакомить с подвижными играми, развивать память.  
5. Учить соотносить действия правой ноги с действиями правой руки, действия левой руки с действиями левой ноги.  
6. Учить координировать действия рук с изменением темпа.  
7. Начать работу по освоению ОВД - метание .

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------	----------	----------	----------

<u>Каникулы</u>	<u>1 занятие:</u> <b>1.</b> Отрабатывать навык метания набивного мяча снизу, из-за головы, разучить метание от плеча. <b>2.</b> Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель правой, левой рукой, соблюдая исходное положение. <u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Учить метать мешочек в двигающуюся цель с расстояния 1,5- 2м <b>2.</b> Упражнять в метании набивного мяча от плеча.	<u>1 занятие:</u> <b>1.</b> Учить метать мешочек в вертикальную цель из исходного положения: сидя на полу, стоя на коленях. <b>2.</b> Упражнять в метании мешочка в двигающуюся цель. <u>2 занятие:</u> <b>1.</b> Развивать точность движений при метании в вертикальную цель из исходного положения: сидя на полу, стоя на коленях. <b>2.</b> Совершенствовать навык метания предметов разного веса, формы правой, левой рукой вдаль.	<u>1 занятие:</u> <b>1.</b> Тренировать навык метания шариков, дротиков в игре «Дартс». <b>2</b> Закреплять умение метать в двигающуюся цель
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Построение в шеренгу в колонну;</li> <li>· Расчёт на первый, второй, третий;</li> <li>· Команды: «кругом», «налево», «направо»;</li> <li>· Ходьба друг за другом;</li> <li>· Ходьба корригирующая;</li> <li>· Ходьба в полуприседе;</li> <li>· Ходьба «челноком»;</li> <li>· Ходьба парами прямым приставным шагом;</li> <li>· Бег друг за другом;</li> <li>· Бег с ускорением и снижением скорости;</li> <li>· Бег с высоким подниманием колена;</li> <li>· Бег парами;</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
3. 4.	1 Музыкально – ритмическая гимнастика «Барбарики». Комплекс с гимнастической палкой. Комплекс с косичкой.		
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.</li> <li>· Метание мешочка вдаль правой и левой рукой из И. П. стоя на коленях, сидя, лёжа.</li> <li>· Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,0- 2,5 м</li> <li>· Метание набивного мяча вдаль снизу, от плеча, из-за головы.</li> <li>· Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой, сидя на полу, стоя на коленях.</li> </ul>			





<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности
<b>Социализация</b>	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
<b>Коммуникация</b>	Обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
<b>Познание</b>	Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
<b>Труд</b>	Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр..
<p><b>Развлечение</b></p> <p><b>«С физкультурой мы дружны – нам болезни не нужны» (с родителями)</b></p> <p><i>Задачи:</i> 1. Создать праздничное настроение у детей и их родителей.            2. Развивать волевые качества у детей и взрослых.            3. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.</p>	

### Февраль

<b>Тема : «Школа мяча»</b>			
<p><b>Задачи:</b> 1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега в выполнении различных заданий; учить своевременно, реагировать на звуковые и зрительные сигналы.</p> <p>2. Упражнять в построении в два, три звена по зрительным ориентирам, сохраняя дистанцию между друг другом.</p> <p>3. Развивать ловкость и координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Учить дифференцировать действия одной руки с действиями одной ноги.</p> <p>5. Учить переводить действия руки на параллельные действия ноги.</p> <p>6. Познакомить с эмблемой «Школа мяча», начать обучение действиям с мячом.</p>			
1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><i>1 занятие:</i> 1. Продолжать учить отбивать мяч о стенку с хлопком, с поворотом вокруг себя, с отскоком от пола. 2. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 20 раз.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Закреплять умение вести мяч правой, левой рукой, стоя на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Упражнять в отбивании мяча о стенку с хлопком, с поворотом вокруг себя, с отскоком от пола.</p> <p>2. Учить перебрасывать мяч от груди и ловить его, стоя в парах.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Учить перебрасывать мяч снизу и из-за головы и ловить его, стоя в парах. 2. Продолжать учить перебрасывать мяч от груди и ловить его, стоя в парах.</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя по-турецки.</p> <p>2. Продолжать учить перебрасывать мяч снизу и из-за головы, стоя в парах.</p> <p><i>2 занятие:</i> 1. Обучать ведению мяча, стоя на месте, меняя высоту отскока. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений:</p>	<p><i>1 занятие:</i> 1. Упражнять в ведении мяча, стоя на месте, меняя высоту отскока.</p> <p>2. Отрабатывать навык перебрасывания мяча друг другу из разных исходных положений.</p>

		стоя на коленях, сидя по-турецки.	
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу, в колонну, врассыпную;</li> <li>• Расчёт на 1, 2, 3;</li> <li>• Ходьба друг за другом;</li> <li>• Ходьба корригирующая с различным положением рук;</li> <li>• Ходьба скрёстным шагом;</li> <li>• Ходьба в полном приседе;</li> <li>• Ходьба гимнастическим шагом;</li> <li>• Ходьба боковым приставным шагом;</li> <li>• Ходьба со сменой ведущего;</li> <li>• Ходьба врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>• Ходьба «тройками»;</li> <li>• Ходьба по зрительным ориентирам;</li> <li>• Бег друг за другом;</li> <li>• Бег врассыпную с перестроением в колонну;</li> <li>• Бег, забрасывая ноги назад;</li> <li>• Боковой галоп</li> </ul>			
<b>Комплексы ОРУ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс в парах с большим мячом.</li> <li>2. Комплекс массажным мячом.</li> <li>3. Комплекс с кольцом.</li> <li>4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Делайте зарядку».</li> </ol>			
<b>ОВД</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</li> <li>• Ведение мяча, стоя на месте и с продвижением вперёд.</li> <li>• Перебрасывание мяча, стоя в парах, от груди, снизу, от головы.</li> <li>• Ведение мяча вокруг себя, между предметами, с забрасыванием в корзину.</li> <li>• Ведение мяча в парах с продвижением боком и передачей друг другу.</li> <li>• Ведение мяча, стоя на месте, меняя высоту отскока.</li> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом.</li> <li>• Перебрасывание мяча через верёвку (высота=1,5-2,0 м) тремя способами .</li> <li>• Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом вокруг себя, с отскоком от пола.</li> </ul>			
<b>Игры</b>			

« Кислый круг» «Картошка» «Разноцветный мячик» «Обгони мяч»	«Наступление» «Успей поймать» «За мячом» «Дополни цепочку»	«Колобок» «Берегись невидимки» «Мяч ловцу» «Судно с грузом»
<b>Коррекционная работа</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Учить выполнению поочередных действий руками без использования зрительного контроля. 2. Укреплять мышцы спины; мышцы свода стопы. 3. Учить координации действий ногами по сигналу (хлопок, свисток)		
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Ямка- горка» 2. «Погреемся» 3. «Ладочки встретились и разошлись»	4. «Прогони петуха» 5. «Паровозик» 6. «Семафор»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. Круговые движения глаз в одном, затем в другом направлении. 2. Широко открыть глаза, прищуриться, закрыть глаза. 3. «Птички». 4. «Метёлки».	
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия</b>	1. «Обезьянки». 2. «Весёлые ножки». 3. Ходьба крадучись. 4. Ходьба с согнутыми пальцами.	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Стоять на одной ноге, закрыв глаза. 2. Идти, выполняя хлопок под коленом. 3. «Сидим на скамейке» 4. «Канатоходцы»	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Правую ногу отставить назад, правую руку поднять вверх, принять И.П. 2. Левую ногу отставить назад, левую руку поднять вверх ,принять И. П. 3. Поочередно отставить правую ногу назад, правую руку поднять вверх; левую ногу отставить назад, левую руку поднять вверх, принять И.П. 4. Одновременно отставить правую ногу назад, левую руку поднять вверх, принять И. П., и наоборот.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.	
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	
<b>Познание</b>	Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе:	

	впереди-сзади, вверху-внизу
<b>Музыка</b>	Учить ритмично выполнять движения музыкально-ритмической гимнастики
<b>Музыкально-спортивный праздник «Школа юного бойца»</b>	
<p><b>Задачи:</b> 1. Закреплять умение использовать в подвижных играх и эстафетах ранее освоенные виды движений.</p> <p>2. Способствовать развитию находчивости, сообразительности, сноровки; в игровой форме закреплять и расширять знания о службе в армии.</p> <p>3. Дать эмоциональный заряд бодрости, воспитывать умение действовать в коллективе.</p>	

### Март

<b>Тема : «Школа мяча»</b>			
<p><b>Задачи:</b> 1. Упражнять в различных видах ходьбы и бега, учить самостоятельно восстанавливать дыхание после продолжительной нагрузки.</p> <p>2. Совершенствовать навык построения двойками, тройками; сохранять дистанцию друг между другом.</p> <p>3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении заданий на уменьшенной площади опоры.</p> <p>4. Совершенствовать навык выполнения ОРУ в заданном темпе, дружно.</p> <p>5. Учить выполнять одновременные перекрёстные движения руками и ногами.</p> <p>6. учить согласовывать движения руки и глаза, совершенствовать их координацию.</p> <p>7. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игре, умение выбирать водящего без конфликтов.</p> <p>8. Продолжать работу по освоению владением мяча.</p>			
<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<p><u>1 занятие:</u> 1. Совершенствовать навык ведения мяча правой, левой рукой с продвижением вперёд шагом. 2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, продвигаясь бегом.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Упражнять в отбивании мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом.</p> <p>2. Учить отбивать мяч о пол, продвигаясь вперёд «змейкой».</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Тренировать умение отбивать мяч о пол, продвигаясь вперёд «змейкой».</p> <p>2. Учить прокатыванию набивного мяча друг другу.</p> <p><u>2 занятие:</u> 1. Закреплять прокатывание набивного мяча друг другу. 2. Учить ведению мяча, продвигаясь вперёд с забрасыванием его в баскетбольную корзину.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Учить сочетать ведение мяча с продвижением вперёд и забрасыванием его в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Совершенствовать навык отбивания мяча, продвигаясь вперёд «змейкой».</p> <p><u>2 занятие:</u></p> <p>1. Упражнять в передаче – ловле мяча разными способами.</p> <p>2. Учить бросать набивной мяч через голову назад.</p>	<p><u>1 занятие:</u> 1. Продолжать учить бросать набивной мяч через голову назад. 2. Тренировать навык ведения мяча с продвижением вперёд шагом, бегом и забрасыванием его в баскетбольную корзину.</p>
<b>Вводная часть</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу, в колонну, врассыпную;</li> <li>• Ходьба друг за другом с перестроением в звенья;</li> <li>• Ходьба корригирующая;</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба со сменой направления движения по словесному, зрительному, звуковому сигналу;</li> <li>• Ходьба со сменой ведущего;</li> <li>• Ходьба челноком;</li> <li>• Ходьба в полном приседе;</li> <li>• Ходьба прямым приставным шагом вперед и назад;</li> <li>• Бег друг за другом;</li> <li>• Бег с прыжками вверх по сигналу;</li> <li>• Бег с выбрасыванием ног вперед</li> <li>• Лёгкий бег на носках;</li> </ul>	
<b>Комплексы ОРУ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с теннисным мячом;</li> <li>2. Комплекс упражнений с косичкой;</li> <li>3. Комплекс упражнений без предметов;</li> <li>4. Музыкально – ритмическая композиция «Ганец утят»( французская народная песня).</li> </ol>	
<b>ОВД</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой продвигаясь вперед шагом, продвигаясь вперед бегом;</li> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой продвигаясь вперед «змейкой»</li> <li>• Ведение мяча правой, левой рукой продвигаясь вперед с забрасыванием мяча в баскетбольную сетку</li> <li>• Прокатывание набивного мяча друг другу, отталкивая одной и двумя руками;</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола.</li> <li>• Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его одной рукой.</li> <li>• Отбивание мяча о пол правой, левой рукой, стоя на месте.</li> <li>• Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом вокруг себя, с отскоком от пола.</li> <li>• Бросание набивного мяча через голову назад</li> </ul>	
<b>Игры</b>	
<p>«Салочка» «Берегись невидимки» «Стой спокойно» «Обгони мяч» «Верёвочка»</p>	<p>«Ловишка с лентой» Эстафета «Цепочка» «Вызов» Эстафета «За мячом» «Эстафета с подлезанием»</p>
<b>Коррекционная работа</b>	
<p><b>Задачи:</b> 1. Формировать ритмичный выдох и его глубину. 2. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища. 3. Упражнять в самостоятельном контроле за положением головы при выполнении упражнений.</p>	

<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Маятник» 2. «Регулировщик» 4. «Гудок парохода»	4. «Ушки» 5. «Семафор» 6. «Комарики»
<b>Упражнения для глаз</b>	1. «Филин» 2. Частое моргание в течение 10-20 секунд 3. «Жмурки» 4. «Шишка»	
<b>Упражнения на равновесие</b>	1.«Ласточка». 2.«Петушок». 3.После ходьбы вокруг себя стоять на одной ноге. 4.Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Отвести правую руку назад, левую поднять вверх, правую ногу отставить назад, левую вперёд. 2. Правую руку поднять вверх, левую отвести назад, левую ногу отставить назад, правую вынести вперёд. 3. Поочерёдно отвести правую руку назад, левую ногу выставить вперёд, принять и. п.	
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и осанку</b>	1.Ходьба с мешочком на голове. 2. Разведение пяток и носок. 3. Ходьба, не отрывая носков ног от пола. 4. Перекаты с пятки на носок.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	Формировать навык правильной осанки.	
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	
<b>Познание</b>	Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор	
<b>Коммуникация</b>	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры, выбирать ведущего с помощью считалочки.	
<b>Труд</b>	Учить самостоятельно убирать мячи на место после занятий и игр.	
<b>Городской детский спортивный фестиваль «Белый медвежонок»</b>		
Цель: Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей посредством участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях ДОУ		

### Апрель

<b>Тема : «Подвижные игры»</b>
<b>Задачи:</b> 1. Закреплять навыки и умения, полученные в течение учебного года по всем разделам. 2. Учить самостоятельно выбирать занятие в разделе «Ералаш».

3. Закреплять знание подвижных игр, их правил, умение играть в коллективе.
4. Развивать глазомер, точность движений, ориентировку в пространстве при проведении подвижных игр.
5. Учить свободно выполнять действия рук и ног, согласовывая их совместную деятельность без использования зрительного контроля.
6. Совершенствовать одновременные ритмизованные действия рук и ног.
7. Учить использовать осязательный контроль за выполнением действия.
8. Развивать дружеские взаимоотношения детей в играх.

### **Вводная часть**

- Построение в шеренгу, в колонну, врассыпную;
- Ходьба с перестроением в два и три звена;
- Ходьба друг за другом, с заданиями, выполняемыми на слух;
- Ходьба «змейкой»;
- Ходьба «челноком»;
- Ходьба по диагонали;
- Ходьба боковым приставным шагом;
- Ходьба корригирующая;
- Бег обычный;
- Бег с низкого старта;
- Бег с прыжком по сигналу;
- Боковой галоп;
- Бег, выбрасывая ноги вперёд;
- 

### **Комплексы ОРУ**

1. Комплекс с большим мячом.
2. Комплекс с косичкой.
3. Комплекс с кольцом.
4. Музыкально-ритмическая гимнастика «Пиноккио»

### **Игры**

«Пингвины с мячом»  
 «Эстафета с препятствиями»  
 «Скучно так сидеть»  
 «А-рам-шим-шим»  
 «Передай мяч»  
 «Плетень»  
 «Дополни цепочку»

«Поймай мяч»  
 «Наступление»  
 «Успей передать»  
 «Волк во рву»  
 «На новое место»  
 «Стой спокойно»  
 «У кого меньше мячей»

«Перелёт птиц»  
 «Много троих, хватит двоих»  
 «Две из трёх»  
 «Круговая эстафета»  
 «Судно с грузом»  
 «Ловля обезьян»  
 «Мешочек»

### **Коррекционная работа**

<b>Задачи:</b> 1. Упражнять в равновесии при выполнении действий правой и левой ноги. 2. Выбатывать навык диафрагмально-релаксационного дыхания. 3. укреплять мышечный корсет; мышцы тазового пояса и ног.	
<b>Упражнения на дыхание</b>	1. «Семафор» 2. «Насос» 3. «Жук летит» 4. «Ёжик» 5. «Гуси» 6.«Футбол»
<b>Упражнения для глаз</b>	3. «Далеко – близко» 4. «Шишка» 3. «Поймай зайку» 4. «Ослик»
<b>Упражнения на равновесие</b>	1. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и выполнением фигур. 2. Стоять на полоске, приставив пятку к носку, руки в стороны. 3. «Петушок». 4. «Колобок на пеньке».
<b>Упражнения на координацию движений</b>	1. Игра «Догонялки для рук» 2. Стоя на одной ноге, поочерёдно поднимать правую, левую руку в сторону, вверх, в сторону, вниз. 3. «Весёлые хлопки» 4. Одновременно отводить в сторону правую руку и левую ногу и наоборот.
<b>Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления осанки</b>	1. «Самолетик» 2. Ходьба крадучись. 3. Поднимать карандаш пальцами ног. 4. Ходьба с согнутыми пальцами.
<b>Интеграция образовательных областей</b>	
<b>Здоровье</b>	Рассказывать о пользе упражнений на профилактику плоскостопия и укрепления осанки
<b>Социализация</b>	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.
<b>Познание</b>	Закреплять умение двигаться в эстафетах в заданном направлении только по сигналу и правильно передавать эстафету
<b>Безопасность</b>	Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр.
<b>Труд</b>	Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Музыкально-спортивное развлечение «Весенние старты» (с родителями)</b>	
<b>Задачи:</b> 1. Продолжать формировать двигательные умения и навыки в подвижных играх и эстафетах, музыкально-ритмических движениях. 2. .Воспитывать чувство доброжелательности и отзывчивости к своим товарищам; умение действовать в коллективе. 3. Доставить радость от совместных занятий детей и родителей.	

**Май**



<b>ТЕМА: Сравнительная диагностика динамики формирования физических качеств детей «Физически развитый»</b>		
<b>Подвижные игры.</b>		
<b>Музыкально-спортивное развлечение</b>		
Диагностика физических качеств детей на основе методики «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной (Программа «Детство») и требований «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения)» под редакцией Плаксиной.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на 10 м,</li> <li>• прыжки в длину с места,</li> <li>• метание 200 граммового мешочка вдаль правой и левой рукой.</li> <li>• равновесие (статическое),</li> </ul>		
<b>Подвижные игры</b>		
«Вышибалы» «Кислый круг» «У кого меньше мячей» «Рука-голова» «Баба-яга» 2 «Стоп» «Удочка» «Вызов по имени»	«П»	«Факел» «Репка» «Вызов по номеру» «Цыфроград» «Палочка вырубалочка» «Перейди болото» С препятствиями
		«Передай садись» «Гонка мячей» «Снайпер» «Охотники и утки» «Выше ноги от земли» «Найди и промолчи» «Колобок»
<b>Музыкально-спортивное развлечение «Уважайте светофор»</b>		
<b>Задачи:</b> 1. Совершенствовать определённые навыки владения мячом, развивать глазомер, мелкую моторику пальцев. 2. Повторить правила дорожного движения, воспитывать чувство ответственности за личную безопасность. 3. Создавать условия для формирования осознанного отношения к занятиям физкультурой, своему здоровью.		
<b>Интеграция образовательных областей</b>		
<b>Здоровье</b>	рассказывать о пользе закаливания.	
<b>Социализация</b>	Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	
<b>Коммуникация</b>	обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.	
<b>Познание</b>	учить двигаться в заданном направлении по сигналу во время эстафет.	
<b>Труд</b>	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр	

**К концу учебного года дети должны уметь**

**ОВД: ползание, лазание**

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать на четвереньках по прямой (3-6 м);</li> <li>- ползать между предметами не задевая их;</li> <li>- ползать по ограниченной поверхности (доске положенной на пол), и вокруг предметов;</li> <li>- ползать по скамейке на четвереньках;</li> <li>- ползать по наклонной доске;</li> <li>- подлезать под скамейку (прямо и боком);</li> <li>- подлезать под дуги, верёвку (h= 40 см);</li> <li>- перелезть через бревно;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом и слезать с неё (h= 1,5м);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать на четвереньках (до 10м) между предметами;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;</li> <li>- подлезать под препятствия прямо и боком;</li> <li>- пролезать между рейками лестницы, поставленной боком;</li> <li>- лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин (h=2м) чередующимся шагом;</li> <li>- при лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать на четвереньках змейкой между предметами, под дугами, между перекладинами, поставленной на бок лестницы;</li> <li>- ползать на четвереньках по скамейке, толкая головой набивной мяч;</li> <li>- ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой набивной мяч;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях;</li> <li>- ползать на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15-20 градусов);</li> <li>- подлезать под веревку, палку правым, левым боком, пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку;</li> <li>- лазать по гимнастической скамейке с переходом на другой пролет и спускаться вниз;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе и спине подтягиваясь руками;</li> <li>- ползать по-пластунски по полу;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках назад;</li> <li>- подлезать под дугу и обруч разными способами (прямо и боком) высота 40-50 см.;</li> <li>- лазать по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет, спускаться вниз (вправо, влево);</li> <li>- лазать по гимнастической лестнице приставным и чередующимся шагом;</li> <li>- передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне.</li> </ul>

**ОВД: прыжки**

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте на двух ногах;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на двух ногах с поворота-ми: направо, налево,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте: ноги вместе – ноги врозь; «ножницами»; вправо,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать вдоль каната на двух ногах справа, с лева спродвиже-</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте: ноги вместе – ноги врозь;</li> <li>- прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3м.;</li> <li>- прыгать из обруча в обруч, лежащем на полу;</li> <li>- прыгать вокруг предметов и между ними;</li> <li>- прыгать в глубину (с высоты 20-25см);</li> <li>- прыгать в длину с места до 50см;</li> <li>- прыгать вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 10см;</li> <li>- прыгать на месте вверх: через линию, шнур, предмет высотой 5-10см;</li> <li>- прыгать с продвижением вперед через 4-6 линий поочередно;</li> <li>- выполнять прямой галоп.</li> </ul>	<p>кругом, вокруг себя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте со сменой ног: ноги вместе, ноги врозь; одна - вперед, другая назад «ножницы»;</li> <li>- прыгать на месте на двух ногах с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>- прыгать с продвижением вперед (3-4м);</li> <li>- прыгать на двух ногах вперед-назад, боком (право, влево);</li> <li>- прыгать последовательно через предметы (2-3) высотой 5-10см;</li> <li>- прыгать в длину с места (до 90 см);</li> <li>- прыгать в длину последовательно через 4-6 линий;</li> <li>- прыгать из круга в круг;</li> <li>- прыгать на месте на правой и левой ноге;</li> <li>- прыгать на правой и левой ноге с продвижением вперед;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу;</li> <li>- прыгать в глубину (спрыгивать с высоты 25см);</li> <li>- прыгать на месте вверх до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 10-15см;</li> <li>- впрыгивать на предмет (h= 15-20см);</li> <li>- прыгать на двух ногах с зажатым между ног предметом;</li> <li>- выполнять прямой и боковой галоп.</li> </ul>	<p>на место; влево, на место;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать вдоль каната на двух ногах справа, с лева спрдвижением вперед;</li> <li>- прыгать на одной ноге с продвижением вперед на S=2,5-3 м.;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперед;</li> <li>- прыгать через 5 – 6 предметов на двух ногах;</li> <li>- прыгать на двух ногах с продвижением вперед и стоя на месте с зажатым между колен предметом (мешочком, мячом);</li> <li>- прыгать на двух ногах боком с продвижением вправо, влево;</li> <li>- прыгать на двух ногах вокруг себя вправо, влево;</li> <li>- прыгать в глубину с h= 30 см. в обозначенное место;</li> <li>- впрыгивать на возвышение 20 см. с упором на руки;</li> <li>- впрыгивать и спрыгивать с предмета (h= 25 см), 5-6 предметов;</li> <li>- прыгать: ноги рядом, ноги скрестно;</li> <li>- прыгать по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед;</li> <li>- прыгать в длину с места (до 110см)</li> <li>- прыгать в высоту с разбега (30 – 40 см);</li> </ul>	<p>нием вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте: ноги вместе, ноги врозь;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперед;</li> <li>- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см.;</li> <li>- прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- прыгать с высоты 30-40см за определенную линию; в обозначенное место;</li> <li>- прыгать на батуте;</li> <li>- прыгать с высоты 30см из положения, стоя спиной;</li> <li>- прыгать с высоты 30-40см с поворотом на 180 градусов;</li> <li>- прыгать вверх из глубокого приседа;</li> <li>- подпрыгивать до предмета, подвешенного на 15-20см выше поднятой руки ребенка;</li> <li>- прыгать в длину с места (до 123см)</li> <li>- прыгать в длину с разбега;</li> <li>- прыгать боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;</li> <li>- прыгать с различным положением ног под муз. сопровождение;</li> </ul>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с разбега;</li> <li>- прыгать спиной вперед;</li> <li>- прыгать на батуте;</li> <li>- прыгать через неподвижную скакалку, через качающуюся скакалку;</li> <li>- прыгать через неподвижную скакалку вперед, назад,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой; в круги выложенные из веревки; в обручи;</li> <li>- впрыгивать на предмет с пола, спрыгивать с предмета на пол (5-6 предметов);</li> <li>- прыгать в высоту с разбега;</li> <li>- прыгать через длинную скакалку из И.П. стоя на месте, с забегом и выбеганием из-под скакалки;</li> <li>- прыгать через короткую скакалку различными способами.</li> </ul>
--	--	---	---

**ОВД: метание**

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мешочек в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5м;</li> <li>- метать предмет (мешочек, мяч) на дальность правой и левой рукой (до 3,5м);</li> <li>- метать мешочек в горизонтальную цель одной рукой ;</li> <li>- метать мешочек в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2м;</li> <li>- бросать маленький мяч (мешочек) через веревку;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мешочек вдаль правой и левой рукой (до 4м);</li> <li>- метать мешочек в вертикальную цель (расстояние 1,5 - 2м) правой и левой рукой;</li> <li>- метать мяч, мешочек в горизонтальную цель (с расстояния 2 – 2,5м) правой и левой рукой;</li> <li>- метать набивной мяч снизу и из-за головы;</li> <li>- метать предмет через веревку правой и левой рукой (высота веревки 1,5м)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу и от плеча с расстояния 3-4м;</li> <li>- метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой (центр на высоте 2м от пола);</li> <li>- метать набивной мяч двумя руками снизу и из-за головы;</li> <li>- метать мешочек через веревку правой и левой рукой (высота веревки 1,8 – 2м);</li> <li>- метать мешочек вдаль правой и левой рукой (до 5,7м);</li> <li>- метать предметы разного веса правой и левой рукой;</li> <li>- забрасывать мяч в корзину;</li> <li>- играть в «Дартс».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мешочек вдаль правой и левой рукой (до 7, 5м);</li> <li>- метать мешочек вдаль правой и левой рукой из И.П. стоя на коленях, сидя, лёжа;</li> <li>- метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5м;</li> <li>- метать набивной мяч вдаль снизу, от плеча и из-за головы;</li> <li>- метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой;</li> <li>- метать мешочек в цель из разных положений: стоя на коленях, сидя;</li> <li>- метать в движущуюся цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2м.</li> </ul>

**ОВД: школа мяча**

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- катать мяч двумя руками друг другу (расстояние 1-1,5м) в положении сидя ноги врозь, стоя;</li> <li>- катать мяч под дуги с расстояния 1,5 – 2м;</li> <li>- катать мяч между предметами;</li> <li>- подбрасывать мяч вверх и пытаться ловить его;</li> <li>- бросать мяч о пол и ловить его;</li> <li>- бросать мяч двумя руками от груди;</li> <li>- бросать мяч двумя руками из-за головы;</li> <li>- ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100см);</li> <li>- перебрасывание большого мяча двумя руками от груди через веревку (сетку);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывать мяч из разных И.П. одной и двумя руками между предметами;</li> <li>- катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2м);</li> <li>- катать мяч с попаданием в предметы с расстояния 1,5 – 2м;</li> <li>- прокатывать мяч в ворота с расстояния 2 – 2,5м;</li> <li>- бросать мяч вверх и ловля его (3-4 раза подряд);</li> <li>- бросать мяч о пол и ловить его;</li> <li>- бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола;</li> <li>- отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте;</li> <li>- отбивать мяч о пол правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- бросать мяч друг другу двумя руками снизу ( расстояние 1,5м) и ловить его;</li> <li>- бросать мяч о стену и ловить его;</li> <li>- бросать мяч от груди и из-за головы через веревку (стоя на расстоянии 2м)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола;</li> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками;</li> <li>-отбивать мяч о пол правой и левой рукой, стоя на месте, и с продвижением вперед;</li> <li>- отбивать мяч о стенку с хлопком и без него;</li> <li>- катать мяч с попаданием в предметы; катать мяч между предметами;</li> <li>- катать мяч друг другу по ограниченному пространству;</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу снизу, от груди;</li> <li>- перебрасывать мяч двумя руками через препятствие;</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу, стоя тройками на расстоянии 1м. между собой;</li> <li>- вести мяч с продвижением вперед.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола;</li> <li>- вести мяч, стоя на месте и с продвижением вперед;</li> <li>- перебрасывать мяч, стоя в парах, от груди, снизу, от головы;</li> <li>- вести мяч вокруг себя, между предметами, с забрасыванием в корзину;</li> <li>- вести мяч в парах с продвижением боком и передачей друг другу;</li> <li>- вести мяч, стоя на месте, меняя высоту отскока;</li> <li>- вести мяч правой, левой рукой, продвигаясь бегом;</li> <li>- перебрасывать мяч через веревку (высота 1,5- 2м) тремя способами;</li> <li>- вести мяч по кругу с забрасыванием в баскетбольную корзину с места;</li> <li>- отбивать теннисный мяч о стену с хлопком и с поворотом вокруг себя;</li> <li>- бросать набивной мяч вперед снизу, от груди, через голову назад;</li> <li>- отбивать мяч о пол с продвижением вперед «змейкой»;</li> <li>- перебрасывать мяч друг другу из разных положений: стоя на коленях, сидя по-турецки.</li> </ul>
---	--	---	---

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

<p><b>Младший возраст    Старший возраст</b></p>	
<p>- действовать по сигналу, в соответствии с правилами;</p>	<p>- быстро ориентироваться в пространстве на слово, сигнал при</p>

- ориентироваться в пространстве;
- произносить текст;
- передавать игровой образ;
- сдерживать себя: начинать движение после определённых слов и останавливаться в указанном месте;
- охотно участвовать в подвижных играх, знать их названия;
- быть доброжелательным к партнёрам по игре;
- с помощью считалочки выбирать водящего;
- отвечать на вопрос о том, в какую игру играли, какая любимая игра;
- проявлять элементарную организованность;

- построении действия;
- ориентироваться на действия других при построении индивидуального действия и согласовывать с ними движения, реагировать на новую ситуацию;
  - знать названия нескольких подвижных игр, уметь выделить основной вид движения игры;
  - самостоятельно организовывать подвижную игру в повседневной деятельности, уметь показать её взрослому;
  - проявлять находчивость, сообразительность: придумывать новые подвижные игры с использованием имитаций и игры с динамическими игрушками;
  - четко называть правила хорошо знакомой игры;
  - принимать игровую задачу, проявлять интерес к результату, оказывать помощь другим детям;
  - стимулировать чувство азарта;
  - отвечать на вопрос о любимых играх, показать и передать их содержание;
  - отражать в играх содержание литературных произведений, мультфильмов, вносить элемент творчества;
  - использовать в игровой обстановке реальные предметы и их заменители;
  - сохранять жизнерадостное, доброжелательное отношение к партнёрам по игре, уметь сочувствовать неудачам товарища, уважительно относиться к соперникам;
  - знать несколько считалочек, уметь выбрать водящего разными способами;

### **3 Организационный раздел программы**

#### **Развивающая предметно-пространственная среда**

Развивающая предметно-пространственная среда ДООУ отвечает следующим требованиям:

- обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства организации группы и прилегающей территории.
- особенностям каждого возрастного этапа;
- обеспечение охраны и укрепления здоровья воспитанников
- учет возрастных особенностей детей.
- учет особенностей и коррекции недостатков развития дошкольников
- обеспечение возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых двигательной активности;
- обеспечение реализации образовательных программ;
- учет национально-культурных и климатических условий;

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно- насыщенной трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

#### **Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала**

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.. Игровое пространство трансформируется (меняться в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

На физкультурных занятиях используется приближение горизонтальной, вертикальной цели, большой ее размер, дополнительную страховку в лазании, спрыгивании; ограничение отдельных видов движений по согласованию с врачом-офтальмологом, замедленный показ движений, чтобы дети успели его увидеть. Уменьшена дозировка: упражнений с наклонами вниз, прыжками, переворотами со спины на живот, упражнений на животе.

При некоторых видах упражнений (лазанье, равновесие) окклюзия снимается, чтобы ребенок ощутил движение своего тела без боязни упасть, получить ушиб, так как заклейка ограничивает свободу движений.

Оснащение современного спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности.

Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцобросы разной высоты.

Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, ролики, «следочки», - размещены в подвесной сетке и напольных контейнерах, палки разного размера размещены в специальном передвижном ящике у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках.

Передвижные модули : раскладные маты, горка, лабиринт, туннель, модуль «Забава», кубы, модуль «Бревно» расположены вдоль стен.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми.

Зрительные ориентиры расположены на полу, стене, подвешиваются к потолку.

### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.** Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувь (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

**Задачи** взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща



### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом**

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с неврозами
6. и другими нервно-психическими расстройствами.

### **Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель** работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников—консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Основные **задачи** работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

## План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию».</li> <li>➤ Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Оформление семейных спортивных фотоальбомов «Как мы летом отдыхали и здоровье укрепляли»</li> <li>➤ Участие в городском легкоатлетическом пробеге - Посвященный дню города «Мой Мурманск»</li> <li>➤ Музыкально-спортивный праздник «С Днем рождения любимый город!»</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Семинар – практикум «Учим детей правильно дышать».</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Презентация здоровьесберегающего проекта «Чудо нос».</li> <li>· Мастер – класс по обучению правильному дыханию.</li> </ul> </li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Разговор о правильном питании» - дискуссия взрослых и детей.</li> <li>➤ Презентация здоровьесберегающего проекта «Витамины наши верные друзья».</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Физкультуре скажет «Да» наша дружная семья»- интегрированная игра -занятие.</li> <li>➤ Семейное фото «Зимние игры и забавы»</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Интеллектуальная игра – викторина «О здоровье всерьез»</li> <li>➤ Музыкально-спортивное развлечение « Школа юного бойца»</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Детская спортивная олимпиада «Белый медвежонок»</li> <li>➤ Консультация: «Мне надо много двигаться» (сколько должен двигаться здоровый ребенок?)</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Выставка семейных стенгазет «Наша семья за здоровый образ жизни!»</li> <li>➤ Консультация: «Вопросы о гимнастике» (какую пользу приносит детская гимнастика)</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ «Мама, я хочу быть спортсменом!» (как выбрать вид спорта)</li> <li>➤ Участие в городском легкоатлетическом пробеге - Посвященный Дню победы.</li> </ul>

## Перечень тем консультаций для родителей

Время проведения	Тема
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Зачем ребенку физкультура»</li> <li>· Как приучить ребенка к физической культуре</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Семь условий здоровья ребенка»</li> <li>· Что такое самомассаж?</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Все о закаливании» (закаливание в ДОУ и в домашних условиях)</li> <li>· Плавание, как средство закаливания организма</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Хорошая осанка – залог здоровья»</li> <li>· Формирование навыков правильной осанки</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Мне надо много двигаться» (сколько должен двигаться здоровый ребенок?)</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Вопросы о гимнастике» (какую пользу приносит детская гимнастика)</li> <li>· Дыхательная гимнастика</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Мама, я хочу быть спортсменом!» (как выбрать вид спорта)</li> </ul>



## Документация

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

- Программа «Детство» под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой
  - Рабочая программа инструктора по физической культуре
  - Перспективный план работы по всем возрастным группам.
  - Календарный план работы по всем возрастным группам.
  - «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» - Н.А. Ноткина, Л.И.Казьмина.
    - Мониторинг детей
    - Консультации для родителей. Имеются и обновляются (в физ. зале)
    - Консультации для воспитателей. Имеются и обновляются (в физ. зале)
    - Сценарии праздников, развлечений и досугов. Имеются и пополняются (в физ. зале)
    - Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
    - Комплексы дыхательной гимнастики.
    - Картотека подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам
    - Картотека пальчиковых игр.
    - Картотека упражнений для профилактики осанки и плоскостопия
    - Картотека гимнастики для глаз.
    - Картотека оздоровительных игр.

**Перечень учебно-методической литературы, используемой для составления конспектов  
физкультурных занятий и проведения развлечений**

№	Название источника	Автор, издательство, год издания
1.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство»	Т.И.Бабаева, З.А.Михайловой, А.Г.Гогоберидзе — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
2.	Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие	А.Г.Гогоберидзе — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
3.	«Физическое развитие детей 2-7 лет.» Развернутое перспективное планирование по программе «Детство»	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова – издательство «Учитель» 2012
4.	Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие	Под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012
5.	Парциальная программа «Остров здоровья» Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях.	Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель 2007
6.	Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах	М.: ТЦ Сфера, 2008(Здоровый малыш)
7.	«Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»	Н.А. Ноткина, Л.И Казьмина, Н.Н. Бойнович - СПб. Издательство «Акцент», 1995
8.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста	Л.Ф. Асачев, О.В. Горбунова — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
9.	Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг.	Е.В. Сулим – М., ТЦ «СФЕРА», 2012 (Растим детей здоровыми)
10.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.	Е.В. Сулим – М., ТЦ «СФЕРА», 2014. (Растим детей здоровыми)
11.	150 эстафет для детей дошкольного возраста	Е.Ф. Желобкович – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013.
12.	Физическое развитие дошкольников. Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств.	Под ред. М.В. Микляевой. - М., ТЦ «СФЕРА», 2015 (конструктор образовательной программы)
13.	Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)	Н.Э. Власенко – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
14.	Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие.	И.М. Воротилкина –М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – (Детский сад)
15.	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической	Ю. А.Кириллова . – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

	группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов	
16.	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР).	Ю.А. Кириллова. . – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
17.	Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.	Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова.- Волгоград: Учитель, 2009
18.	Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
19.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.	Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева , Н.Н. Сергиенко. – М., ТЦ «СФЕРА», 2007
20.	300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие.	Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011 – (Культура здоровья с детства)
21.	Физкультура, которая лечит: Пособие для педагогов дошк. учреждений	Т.Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003
22.	Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет)	А.С. Галанов. – М.: М., ТЦ «СФЕРА», 2006
23.	Игры дома и на улице. Коллекция русских детских игр.	Е.А. Покровский. – СПб.: Речь. Образовательные проекты.; М.: Сфера, 2010
24.	Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр.	В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005 (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем)
25.	Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада.	СПБ.: ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007.
26.	100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.	Е.Ф. Желобкович. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
27.	Физкультура. Нестандартные занятия. Младшая группа.	С.Е. Голомидова – Волгоград: ИТД «Корифей», 2010
28.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.	К.К. Утробина – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005
29.	Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС ДАНС». Учебное пособие.	Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2014
30.	Фитнес для дошкольников	СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2016
31.	«Весело живем!» Увлекательные игры на каждый день	В.М. Пашнина – Ростов-на-Дону «Феникс», 2014.

