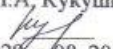


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому развитию детей №118

Принято на заседании
Педагогического совета
от 29.08.2019г
Протокол №1

Согласованно
зам. зав. по ВМР
П.А. Кукушкина

«29» 08 2019г

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ №118
М.М. Бордогова
« 29 » 09 2019г
приказ № 109 от «30» 08 2019



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Гончаренко Елены Николаевны
2019-2020 уч.год

I.Целевой раздел.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.1.1. Цели и задачи.....	3
1.1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	3
1.1.3.Принципы и подходы.....	4
1.1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	21
II. Содержательный раздел.....	23
2.1. Задачи.....	23
2.2.Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	26
2.3. Формы работы.....	32
III. Организационный раздел.....	33
3.1. Предметно-развивающая среда.....	33
3.2.Расписание НОД по физическому развитию.....	34
3.3. Циклограмма рабочего дня инструктора по физической культуре, расписание занятий.....	37
4.1. Часть, формируемая участниками образовательного процесса.....	38
Список литературы.....	40
Приложение 1	41
Приложение 2.....	91
Приложение 3.....	93
Приложение 4.....	97

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей, разработана на основе образовательной основной программы «Детство» муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Гнёздышко» № 123, в соответствии ФГОС дошкольного образования.

Физическое развитие детей в ДУ осуществляется на основе программ:

Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».

А.Л. Дулин «Конспекты физкультурных занятий для детей»

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72;
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.);
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

1.1.1 Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и физического развития, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

- Развивать инициативу, самостоятельность, решительность в двигательной деятельности;
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Воспитывать интерес, положительное отношение к занятиям физической культурой;
- Развивать умение следовать нормам социального поведения, подчиняться правилам, договариваться, учитывать чувства и интересы других, в процессе двигательной деятельности;
- Развивать крупную и мелкую моторику, физические качества;
- Способствовать овладению основными движениями, приобретению опыта двигательной деятельности;
- Учить контролировать свои движения, управлять ими;
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- Развивать волевые усилия;
- Учить соблюдать правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.

1.1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Приоритетным направлением деятельности ДООУ, является физическое развитие. В рамках реализации данного направления в непосредственно образовательную деятельность включены элементы фитбол-гимнастики, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, стретчинг.

Используются пособия:

- К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду;
- Е.В.Сулим. Детский фитнес.

1.1.3. Принципы и подходы

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

1.1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Индивидуальные особенности детей второй младшей группы (2017-2018гг.)

№ группы	Фамилия, имя ребёнка	Группа здоровья	Индивидуальные особенности в здоровье	Противопоказания	Рекомендации
№ 4	Валя К	II	ФСШ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
		III	Пилонефрит	Прыжки, резкие изменения положения тела	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	Никита Ю	III	ВПС	Ограничения в нагрузках	Щадящий режим
		II	Пуп.грыжа	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс	Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения
	Варя Д	II	Плоскостопие кардиопатия	Ходьба на пятках, ограничить прыжки	Ходьба босиком, следить за выработкой правильной походки
		II	Вр.деф.голени	Подскоки, лазанье	УЗпражнения, увеличивающие подвижность в суставах
	Ева Г Егор И Ещенко В	II	АРХ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
	Максим М	II	Гидроцелия, эпилепсия		
	Саша И		Бронхиальная астма		
№ 9	Арина С Лилия С	II	АРХ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость,	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный

Катя Я Даша Я			прыжки	медленный бег, ОРУ на все группы мышц
Варя К Саша К	II	Пуп.грыжа	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, бег на скорость, на выносливость, задержка дыхания	Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения. Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
Максим К	II	Пуп.грыжа, плоскостопие	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, бег на скорость, на выносливость, задержка дыхания. Ходьба на пятках, ограничить прыжки	Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения. Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц. Ходьба босиком, корригирующая гимнастик
Паша Ф	II	Плоскостопие, Миопия	Резкие наклоны, прыжки, натуживание.	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений. Ходьба босиком, корригирующая гимнастик
	II	Миопия, ИМВП	Резкие наклоны, прыжки, натуживание	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	II	РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр.на больш.гр.мышц	Медленный бег, дыхательная гимнастика
Полина З	II	Пер.ooo	бег на скорость, на выносливость, задержка	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких

				дыхания. Резкие наклоны, прыжки, натуживание	движений
	Петя О	II	миопия	Резкие наклоны, прыжки	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
		II	ФСШ, миопия	Резкие подъёмы, наклоны, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей,

стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, поэтому детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой –нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Индивидуальные особенности детей средней группы (2017-2018гг.)

№ группы	Фамилия, имя ребёнка	Группа здоровья	Индивидуальные особенности в здоровье	Противопоказания	Рекомендации
№ 7	Оля М.	II	АРХ, ФКП	Ограничить прыжки, наклоны, упр. на большие гр. мышц.	Медленный бег, дыхательная гимнастика
	Соня К.	II	ФСШ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
	Алина Т. Саша О. Ева С.	II	АРХ	Прыжки, резкие изменения положения тела	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений, Дыхательная гимнастика
	Иван Б.	II	пуп.грыжа	Ограничить прыжки, наклоны, упр. на большие гр. мышц. Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс	Медленный бег, дыхательная гимнастика. Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения
	Самира У.	II	Плоскостопие	Ходьба на пятках, ограничить прыжки	Ходьба босиком, корректирующая гимнастика
	Аня Б. Вика П.	II	Пер.ООО	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	Паша К.	II	РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр.на больш.гр.мышц	Медленный бег, дыхательная гимнастика

№ 8	Богдан В.	II	ФСШ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
	Алика Р. Саша Ч.	II	Пер.ООО	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	Богдан К. Вероника Т. Милана А.	II	Миопия	Резкие наклоны, прыжки, натуживание	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
			РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр.на больш.гр.мышц	Медленный бег, дыхательная гимнастика
	Вероника Ш. Алика Р. Амин Ш.	II	Плоскостопие	Ходьба на пятках, ограничить прыжки	Ходьба босиком, следить за выработкой правильной походки
	Уля Г. Вика Т.	II	ИМВП	Прыжки, резкие изменения положения тела	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков. У дошкольников обмен веществ отличается

высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении. Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Индивидуальные особенности детей старшей группы (2017-2018гг.)

№ группы	Фамилия, имя ребёнка	Группа здоровья	Индивидуальные особенности в здоровье	Противопоказания	Рекомендации
№ 2	Рома Т.	II	РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр. на большие гр. мышц.	Медленный бег, дыхательная гимнастика
	Вика С. Данил Б. Иван Д.	II	ФСШ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
	Влад С. Евгений Б. Арсений Д. Милана И.	II	Миопия (зрение)	Резкие наклоны, прыжки, натуживание	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	София Л.	III	Пилонефрит	Прыжки, резкие изменения положения тела	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	Эллина Е.	II	ВПС	Ограничения в нагрузках	Щадящий режим
	София С.	II	Пуп.грыжа	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс	Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения
	София Б.	II	Плоскостопие	Ходьба на пятках, ограничить прыжки	Ходьба босиком, следить за выработкой правильной походки
	Мария Б.	II	Вр.деф.голени	Подскоки, лазанье	Узпражнения, увеличивающие подвижность в суставах
№ 5	Иван Ш.	II	АРХ	Резкие подъёмы, бег на скорость, выносливость,	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный

				прыжки	медленный бег, ОРУ на все группы мышц
Николь Ф.	II	Пуп.грыжа, пер.ооо	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, бег на скорость, на выносливость, задержка дыхания		Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения. Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
Катя Н.	II	Миопия, ИМВП	Резкие наклоны, прыжки, натуживание		Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
Максим М.	II	РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр.на больш.гр.мышц		Медленный бег, дыхательная гимнастика
Данил М.	II	Пер.ооо, миопия	бег на скорость, на выносливость, задержка дыхания. Резкие наклоны, прыжки, натуживание		Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
Полина М.	II	пневмония	Упражнения на задержку дыхания		Звуковая дыхательная гимнастика, упр.для плечевого пояса, силовые упражнения.
Святослав Е.	II	миопия	Резкие наклоны, прыжки		Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
Милана Ш.	II	ФСШ, миопия	Резкие подъёмы, наклоны, бег на скорость, выносливость, прыжки		Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Индивидуальные особенности детей подготовительной группы (2017-2018гг.)

№ группы	Фамилия, имя ребёнка	Группа здоровья	Индивидуальные особенности в здоровье	Противопоказания	Рекомендации
№ 3	Катя К. Катя Р. Полина В.	III II II	АРХ, РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр. на большие гр. мышц.	Медленный бег, дыхательная гимнастика
	Кира Н. Артём Ш. Вероника С.	II	ФСШ	Резкие подьёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
	Кира Н.	II	Пилонефрит	Прыжки, резкие изменения положения тела	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	Ульяна К.	II	Пуп.грыжа	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс	Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения
	Саша К.	II	ИМВП	Резкие наклоны, прыжки, натуживание	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
	Артём Ш. Василиса С. Ульяна К.	расторможенность		Игры с правилами, показ ребёнком движений	
	Полина К.	гиперактивность		Релаксация, упражнения на дыхание	
№ 6	Вика Ч. Егор Л.	II	АРХ	Резкие подьёмы, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц

Лёша И. Данил С. Арсений Б.	II III III	Пуп.грыжа, Пах. грыжа	Ограничить силовые упражнения на брюшной пресс, бег на скорость, на выносливость, задержка дыхания	Упражнения на пресс выполнять из облегчённого исходного положения. Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц
Валерия В.	II	Миопия	Резкие наклоны, прыжки, натуживание	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений
Захар Л. Илья М.	II	РЭП	Ограничить прыжки, наклоны, упр.на больш.гр.мышц	Медленный бег, дыхательная гимнастика
Тая С.	III	Хр.пилонефрит, астма, нарушение зрения	Прыжки, резкие изменения положения тела, упражнения на задержку дыхания	Выполнение упражнений в медленном темпе, без резких движений. Звуковая дыхательная гимнастика, упр. для плечевого пояса, силовые упражнения.
Лёша В.	II	ФСШ, плоскостопие	Резкие подъёмы, наклоны, бег на скорость, выносливость, прыжки. Ходьба на пятках, ограничить прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц. Ходьба босиком, следить за выработкой правильной походки
Михаил К. Алексей Л. Маргорита Ф. Матвей к.	II	ФСШ	Резкие подъёмы, наклоны, бег на скорость, выносливость, прыжки	Упражнения для усиления вдоха и выдоха, равномерный медленный бег, ОРУ на все группы мышц

	Ксюша М.				
	Максим М.	III	ФСШ, бронх.астма	Резкие подъёмы, наклоны, бег на скорость, выносливость, прыжки, задержка дыхания	Упражнения для усиления вдоха и выдоха – дыхательная звуковая гимнастика, равномерный медленный бег
	Миша К. Данил С. Серёжа П. Захар Л. Лёша В. Настя Ш.		расторможенность	Игры с правилами, показ ребёнком движений	
	Егор Л.		гиперактивность	Релаксация, упражнения на дыхание	

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
-Владеет соответствующими возрасту основными движениями; -Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; -Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; -Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время); - Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями; -Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; - Может ползать на четвереньках, лазать по лесенки – стремянки, гимнастической стенке произвольным способом;	-Владеет соответствующими возрасту основными движениями; -Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; -Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; -Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время); -Принимает	-Владеет соответствующими возрасту основными движениями; -Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; -Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; -Проявляет желания участвовать в играх с элементами соревнования, в играх – эстафетах; -Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см),	-Сформированы основные качества и потребность в двигательной активности; -Движения ребёнка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие; -Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); -Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100см, с разбега 180см; в высоту с разбега- не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; -Может перебрасывать

- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; -Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.	правильное и.п при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о пол не менее 5 раз подряд; Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1, 5 м; - Умеет строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; -Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны; -Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.	прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку; -Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м); -Владеет школой мяча; -Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; -Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;	набивные мячи (вес 1кг); Бросать предметы в цель из разных и.п, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5м; -Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12м, метать предметы в движущуюся цель; -Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время передвижения; -Выполняет физические упражнения из разных и.п. Чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; -Следит за правильной осанкой; -Участвует в играх с элементами спорта;
--	--	--	--

		-Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.	
--	--	---	--

Планируемые результаты отслеживаются в процессе проведения педагогической диагностики методом наблюдения.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи.

Задачи по возрастам			
3-4 года (вт.мл. группа)	4-5 лет (средняя группа)	5-6 лет (старшая группа)	6-7 лет (подг-ая группа)
☐ - Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. ☐ -Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей	☐ -Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения,	☐ -Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений); ☐ - Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения	-Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности ☐ -Развивать и закреплять

выносливости, силы, гибкости; ☐ -Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.	ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. ☐ -Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость. - Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.	и движения товарищей ☐ -Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; ☐ - Развивать творчества в двигательной деятельности; ☐ -Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; ☐ - Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу. ☐ -Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих	двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; ☐ -Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; ☐ -Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений; ☐ -Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений. ☐ -Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. ☐ - Формировать представления о
--	---	---	---

		здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. ☐ -Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения, ☐ -Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни. ☐ -Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.	некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту ☐ - Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. ☐ -Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.
--	--	--	--

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Оптимизация двигательной деятельности детей 3-7 лет, за счёт включения в структуру НОД по физическому развитию элементов фитбол-гимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, стретчинга.

Фитбол-гимнастика	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Стретчинг
Задачи: -Развивать силу мышц, способствующих формированию правильной осанки; -Развивать двигательную сферу ребёнка и его физические качества; -Воспитывать потребность в физических упражнениях и играх.	Задачи: -укреплять дыхательную мускулатуру; -способствовать нормализации дыхания; -способствовать осуществлению профилактики простудных заболеваний.	Задачи: -укреплять мелкую моторику; -тренировать тонкие движения пальцев кистей рук.	Задачи: -Развивать гибкость и подвижность в суставах, за счёт статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника; -Способствовать оздоровительному воздействию на весь организм.
Младший дошкольный возраст			
<i>Сентябрь-ноябрь</i>			
-Дать представления о форме и физических свойствах фитбол-мяча	«Регулировщик» «Цветок распускается»	«Осенние листья» «Домик» «За ягодами»	«Слоник» «Вафелька» «Змея» «Черепашка» «Солнечные лучики»
<i>Декабрь-февраль</i>			
-Научить правильной посадке на фитбол-мяче	«Лес шумит» «Травушка колыхаться»	«Дружба» «В домике»	«Деревце» «Звезда»

		«Снежок» «Мы во двор пошли гулять»	«Лягушка» «Колобок» «Цветок»
<i>Март-май</i>			
-Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лёжа, стоя на коленях)	«Травушка растёт» «Волны шумят»	«Стирали платочки» «Капель» «Ласточка» «Кормушка»	«Морская звезда» «Крылья» «Цапля» «Слоник» «Верблюд» «Кошечка»
Средний дошкольный возраст			
<i>Сентябрь-ноябрь</i>			
-Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на разные группы мышц в сочетании с покачиванием на фитбол мяче.	«Ныряние» «Шарик»	«Осенние листья» «Домик» «За ягодами»	«Колобок» «Смешной клоун» «Звезда» «Солнечные лучики» «Вафелька» «Самолёт»
<i>Декабрь-январь</i>			
-Развивать равновесие и координацию при выполнении простейших упражнений на фитбол мяче.	«Хлопушка» «Здравствуй солнышко»	«Дружба» «В домике» «Снежок» «Мы во двор пошли гулять»	«Коробочка» «Лисчка» «Цветочек» «Черепашка» «Веточка» «Морская звезда»
<i>Март-май</i>			
-Развивать равновесие и	«Помашем крыльями, как	«Стирали платочки»	«Змея»

правильную осанку при выполнении упражнений с разными положениями на мячи	петушок» «Каша кипит» «1-2-3-4-5!»	«Капель» «Ласточка» «Кормушка»	«Жучок» «Волна» «Гора» «Волк» «Ручей»
Старший дошкольный возраст			
<i>Сентябрь-ноябрь</i>			
-Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе	«Регулировщик» «Цветок распускается» «Лес шумит»	«Осенние листья» «Дружба» «Засолка капусты» «Кормушка»	«Дуб» «Вафелька» «Самолёт» «Лисичка» «Колобок» «Собачка» «Солнышко садится за горизонт» «Журавль»
<i>Декабрь-февраль</i>			
-Учить выполнению упражнений на растягивание с фитболом	«Травушка колышится» «Травушка растёт» «Волны шумят»	«Ёлочка» «Замок» «Петушок»	«Вторая поза воина» «Кузнечик» «Фонарик» «Черепашка» «Паучок» «Матрёшка» «Ракета» «Павлин»
<i>Март-май</i>			
-Учить выполнению упражнений на	«Ныряние» «Шарик»	«Компот» «Флажок»	«Кустик» «Бабочка»

расслабление с фитболом	«Хлопушка»	«5 пальчиков»	«Сундучок» «Ёлка» «Сорванный цветок» «Пушка» «Тигр» «Павлин» «Ковшик»
Подготовительная группа			
<i>Сентябрь-ноябрь</i>			
-Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	«Вырасти большой» «Ветер» «Гуси летят» «Поворот»	«Осенние листья» «Дружба» «Засолка капусты» «Кормушка»	«Звезда» «Пушка» «Паучок» «Замок» «Жучок» «Поза воина» «Качели» «Кузнечик» «Тигр»
<i>Декабрь-февраль</i>			
-Совершенствовать технику выполнения ОРУ с фитболом	«Дыхание» «Ёжик» «Задувание свечи» «Регулировщик»	«Ёлочка» «Замок» «Петушок»	«Верблюд» «Черепашка» «Вторая поза воина» «Лебедь» «Русалочка» «Фонарик» «Гора» «Ласточка» «Пенёк»

<i>Март-май</i>			
- Совершенствовать технику выполнения упражнений из разных и.п.	«Маятник» «Насос» «Петух» «Светофор»	«Компот» «Флажок» «5 пальчиков»	«Месяц» «Скамейка» «Жираф» «Колобок» «Окошко» «Бабочка полетела» «Ручей» «Маленькая ёлочка» «Червячок»
Планируемые результаты			
-Ребёнок знает, что такое фитбол, может применять его в самостоятельной двигательной деятельности; -у ребёнка формируется представление о пользе выполнения упражнений с фитболом для укрепления здоровья; -воспитывается чувство ответственности за правильное выполнение упражнений с фитболом.	-Дети выполняют вдох через нос, не поднимая плечи; -выдох выполняют длительным и плавным, не надувая щёки.	-У ребёнка, кисти рук становятся более развитыми, подвижными, активными при выполнении движений, связанных с катанием, ловлей, бросанием, лазаньем, прыжков через скакалку и др.	-Дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только для взрослых, но и между собой; -развивается эластичность мышц, координация движения; -воспитываются выносливость и старательность.

Планируемые результаты в части, формируемой участниками образовательных отношений.

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
-Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания; -Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья; -С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.	-Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания; -Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья; -С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.	-Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; -Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни и о факторах, разрушающих здоровье; -Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; -Начинает проявлять умения заботиться о своём здоровье.	-Соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; -Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; -Всегда следит за правильной осанкой; -Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; -Имеет представления о значении двигательной активности, о пользе и видах закаливающих процедур.

2.3. Формы работы с детьми

В ДОУ проводится целенаправленная работа по оздоровлению и физическому развитию детей 3-7 лет, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию (перспективный план см. Приложение 1);
- индивидуальную работу (см. тетрадь взаимосвязи инструктора по физкультуре и воспитателя по индивидуальной работе на каждую возрастную группу);
- работа с родителями (см. Приложение 2);
- физ.досуги, праздники (см. Приложение 3);

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Оформление предметно-пространственной среды.

В ДОУ созданы благоприятные условия для успешного решения задачи физического развития детей. Имеется спортивный зал «Игралочка», в котором создана благоприятная среда для физкультурно-оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья. Оборудование соответствует возрастным возможностям детей и санитарным требованиям.

Центром организации разнообразной двигательной деятельности на прогулке служит спортивная площадка, которая включает в себя оборудование, позволяющее разнообразить двигательную активность детей. Для стимулирования двигательной деятельности в зимнее время года заливается каток для игры в хоккей, оборудуются дорожки для скольжения, валы для перешагивания, лабиринты для хождения, прокладывается лыжня.

Материальное обеспечение физкультурного зала:

1. Гимнастическая стенка - для лазанья
2. Гимнастические доски
3. Ребристые доски
4. Гимнастические скамейки
5. Мишени для метания
6. Навесные баскетбольные щиты
7. Волейбольная сетка
8. Дуги для подлезания
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Шнуры
12. Скакалки
13. Кубики
14. Набивные мячи
15. Шары пластмассовые

- 16.Султанчики
- 17.Флажки
- 18.Бруски
- 19.Платочки
- 20.Мячи разные по диаметру
- 21.Маты
- 22.Гантели
- 23.Тренажёры
- 24.Мяч футбольный, волейбольный, баскетбольный.

3.2.Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию.

Дни недели	НОД по физическому развитию	Время
Понедельник	средняя группа	9.00-9.20
	старшая группа	9.35-10.00
	подготовительная группа	10.20-10.50
	вторая младшая группа	15.40-15.55
Вторник	средняя группа	9.00-9.20
	старшая группа	9.35-10.00
	подготовительная группа	10.20-10.50
	вторая младшая группа	15.40-15.55
Среда	вторая младшая группа	15.40-15.55
Четверг	средняя группа	9.00-9.20
	старшая группа	9.35-10.00
	подготовительная группа	10.20-10.50
	вторая младшая группа	15.40-15.55
Пятница	средняя группа	15.40-16.00
	старшая группа	16.00-16.25
	подготовительная группа	16.30-17.00

Длительность НОД по физическому развитию в разных возрастных группах в течение года.

Возрастная группа	Длительность занятий, мин
Вторая младшая	15 - 20
Средняя	20 - 25
Старшая	25 - 30
Подготовительная группа	30 - 35

Распределение количества НОД по физическому развитию в разных возрастных группах на учебный год.

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	2	96	30-40 мин	6 часов	72 часа
Средняя	2	96	40-50 мин	7 часов	84 часа
Старшая	2	96	50-60 мин	8 часов	96 часов
Подготовительная к школе	2	96	60-70 мин	9 часов	108 часов

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 - 25 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная группа	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

3.3. Циклограмма рабочего дня инструктора по физической культуре, расписание занятий

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7.55.-8.35 -утренняя зарядка 8.35-9.00 методическая работа, подготовка к занятиям 9.00-9.20 занятие в средней группе 9.20-9.35 подготовка инвентаря и оборудования 9.35-10.05 занятие в старшей группе 10.05-10.15 подготовка инвентаря и оборудования 10.20.-10.55-занятие в подготовительной группе 11.10-12.00 мытье и уборка игрушек и спортивного инвентаря, кварцевание спорт.зала. 12.00-12.30-обед 12.30-14.00-оформление документации 14.00.-15.30 - работа с методической литературой 15.30-15.40- подготовка инвентаря и оборудования 15.40-15.55- занятие во 2мл.гр. 16.00-16.30- Доп.услуги	7.55.-8.35 -утренняя зарядка 8.35-9.00 методическая работа, подготовка к занятиям 9.00-9.20 занятие в средней группе 9.20-9.35 подготовка инвентаря и оборудования 9.35-10.05 занятие в старшей группе 10.05-10.15 подготовка инвентаря и оборудования 10.20.-10.55-занятие в подготовительной группе 11.10-12.00 мытье и уборка игрушек и спортивного инвентаря, кварцевание спорт.зала 12.00-12.30-обед 12.30-15.00 –консультации для воспитателей и родителей 15.00-15.30- подготовка инвентаря и оборудования 15.40-15.55- занятие во 2мл.гр 16.00-16.30- Доп.услуги	7.55-8.35 утренняя зарядка 8.30-9.00 методическая работа, подготовка к занятиям 9.00-9.20 во второй мл.гр. 9.20- 9.30 подготовка инвентаря и оборудования 9.30—9.55 занятие в средней группе 9.55-10.05 подготовка инвентаря и оборудования 10.05.-10.35-занятие в старшей группе 10.35-10.45 подготовка инвентаря и оборудования 10.45-11.20 –занятие в подготовительной гр. 11.20-12.00- мытье и уборка игрушек и спортивного инвентаря, кварцевание бассейна 12.00-12.30-обед 12.30-13.30-оформление документации 13.30-14.30- самообразование 14.30.-15.30 - работа с методической литературой 15.30-15.40- подготовка инвентаря и оборудования 15.40-15.55- занятие во 2мл.гр.	7.55.-8.35 -утренняя зарядка 8.35-9.00 методическая работа, подготовка к занятиям 9.00-9.20 занятие в средней группе 9.20-9.35 подготовка инвентаря и оборудования 9.35-10.05 занятие в старшей группе 10.05-10.15 подготовка инвентаря и оборудования 10.20.-10.55-занятие в подготовительной группе 11.10-12.00 мытье и уборка игрушек и спортивного инвентаря, кварцевание спорт.зала 12.00-12.30-обед 12.30-15.00 –консультации для воспитателей и родителей 15.00-15.30- подготовка инвентаря и оборудования 15.40-15.55- занятие во 2мл.гр 16.00-16.30-Доп.услуги	7.55-8.35 утренняя зарядка 8.30-9.00 методическая работа, подготовка к занятиям 9.00-9.20 во второй мл. группе 9.20- 9.30 подготовка инвентаря и оборудования 9.30—9.55 занятие в средней группе 9.55-10.05 подготовка инвентаря и оборудования 10.05.-10.35-занятие в старшей группе 10.35-10.45 подготовка инвентаря и оборудования 10.45-11.20 –занятие в подготовительной .гр. 11.00-12.00- мытье и уборка игрушек и спортивного инвентаря, кварцевание бассейна 12.00-12.30-обед 12.30-15.30-подготовка планов и конспектов 15.30-15.40- подготовка инвентаря и оборудования 15.40-16.00- занятие в средней группе 16.00-16.05- подготовка инвентаря и оборудования

		16.00-16.30-Доп.услуги в средней группе.		16.10-16.35-занятие в старшей группе 16.35-16.40- подготовка инвентаря и оборудования 16.40-17.10-занятие в подготовительной группе
--	--	--	--	---

4.1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

В соответствии с приоритетным направлением деятельности ДООУ в дошкольном учреждении оказывается дополнительная услуга физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей 3-4 лет». (программа Здравствуй)

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это деятельность под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель: Обеспечение развития и тренировку всех систем и функций организма ребенка, через специально организованную и оптимальную для каждого ребёнка физическую нагрузку.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращение, сердечно - сосудистую и нервную систему организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощённость и творчество движений.
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

(Календарное планирование «Фитнес для детей 3-4 лет» (см. Приложение 4)

Дополнительная услуга рассчитана на детей дошкольного возраста 3-4 лет

Группы	Возраст	Максимальное количество учебных часов в неделю	Длительность отдельного занятия	Количество учебных часов в год	Наполняемость (человек)
1 год обучения	3-4 года	1	1 часа	29	10 человек

Примечание: Академический час для детей 3-4 лет (вторая младшая группа) составляет 20 мин.

Планируемые результаты:

У детей формируются жизненно важные навыки и умения. Укрепляются мышцы, повышается способность ориентироваться в пространстве, развивается координация и ловкость движения, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстрота реакции. Значительно повышается интерес к физкультурным занятиям.

Расписание занятий, список детей на доп.услугу, кружок «Фитнес для детей 3-4 лет»

Список детей	День, время проведения
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.	

10.	
-----	--

Список литературы

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2014 г.
- Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.
- А.Л. Дулин Конспекты физкультурных занятий для детей.
- Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.
- М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми.
- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская.
- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993.
- Веселовская С.В. «Фитбол тренинг// Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике.
- Е.Ф.Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду.
- Е.В.Сулим «Детский фитнес;
- К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду.

**Перспективный план
непосредственно образовательной деятельности
во II младшей группе**

СЕНТЯБРЬ

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

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

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

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

ОКТЯБРЬ

Задачи: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»; -в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Догони мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: -в прыжках из обруча в обруч; -в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Ловкий шофёр». <i>Малоподвижная игра</i> «Машины поехали в гараж».	Упражнять: - прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»; - ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень». <i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём зайку».	Упражнять: -в ползании на четвереньках «Крокодильчики». - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень» <i>Подвижная игра</i> «Поймай комара»

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

НОЯБРЬ

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

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -сохранять равновесие в ходьбе по доске «В лес по тропинке»; - в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки». <i>Подвижная игра «Зайка серый умывается», Малоподвижная игра «Где спрятался зайчонок?»</i>	Упражнять: -в прыжках из обруча в обруч «Через болото» -в прокатывании мяча друг другу «Точный пас» <i>Подвижная игра «Мишка бурый». Малоподвижная игра «Найдём бочонок с мёдом».</i>	Упражнять: -в прокатывании мяча между предметами «Прокати - не задень» -в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень». <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята». Малоподвижная игра «Найдём цыплёнка»</i>	Упражнять: - в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки». - в ходьбе - руки в стороны, свободно балансируют. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>

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

ДЕКАБРЬ

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе между предметами «Пройди – не задень». -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки - попрыгушки». <i>Подвижная игра «Лягушки».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдём лягушонка».</i>	Упражнять: -в прыжках со скамейки на мат. -в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра» Коршун и птенчики».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдём птенчика»</i>	Упражнять: -в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!». -в ползании под дугу «Проползи – не задень». <i>Подвижная игра «Кролики»</i>	Упражнять: -в ползании по доске «Жучки на брёвнышке» -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику». <i>Подвижная игра «Самолёты».</i> <i>Малоподвижная игра «Каравай»</i>

Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

ЯНВАРЬ

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

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упади». -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку». <i>Подвижная игра</i> «Коршун и цыплята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»	Упражнять: -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны». -в прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: -в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай». -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата» <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый». <i>Малоподвижная игра</i> «Медведь».	Упражнять: -в ползании под дугу, не касаясь руками пола. - в ходьбе по доске «По тропинке». <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»

Планируемые результаты: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

ФЕВРАЛЬ

Задачи: развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: - в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи». Повторить: -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенёк на пенёк» <i>Подвижная игра» Найди свой цвет».</i>	Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки» -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!» <i>Подвижная игра» Воробышки в гнёздышках».</i> <i>Малоподвижная игра» Найдём воробышка»</i>	Упражнять: -в бросании мяча через шнур двумя руками; Повторить: -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра» Воробышки и кот».</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>	Упражнять: -в лазании под дугу в группировке. Повторить: -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше. <i>Подвижная игра«Кролики».</i> <i>Малоподвижная игра «Зайка беленький сидит»</i>

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

МАРТ

Задачи: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шагом». Повторить: -прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой». <i>Подвижная игра «Кролики»</i>	Упражнять: -в прыжках в длину с места «Через канавку». -в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки». <i>Подвижная игра</i> Солнышко и дождик».	Упражнять: -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»; -в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки». <i>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдём зайку?»</i>	Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. Повторить: -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата». <i>Подвижная игра» Поймай комара или бабочку».</i>

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

АПРЕЛЬ

Задачи: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом. Повторить: - прыжки через шнуры. <i>Подвижная игра</i> «Курочка-хохлатка». <i>Малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»	Упражнять: -в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; Развивать: - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу. <i>Подвижная игра</i> Найди свой цвет». <i>Малоподвижная игра</i> «Пройди тихо»	Упражнять: -в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»; Развивать: -ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Мы топаем ногами». <i>Малоподвижная игра</i>«Флажок» <i>Подвижная игра</i>» Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику». Повторить: - ползание между предметами «Проползи - не задень». <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик». <i>Малоподвижная игра</i> «У ребят порядок строгий».

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

МАЙ

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

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - в прыжках через шнуры. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди мышонка».	Упражнять: - в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; - в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот». <i>Малоподвижная игра</i> «Тишина».	Упражнять: - в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <i>Подвижная игра</i> «Лохматый пёс». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?»	Упражнять: - в лазании по наклонной лесенке; Повторить: - ходьбу по доске, руки на поясе. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет». <i>Малоподвижная игра</i> «Каравай»

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

**Перспективный план
непосредственно образовательной деятельности
в средней группе.**

СЕНТЯБРЬ

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

3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	Где постучали?

ОКТАБРЬ

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба враспынную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	С кеглей
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Ктобыстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально.

3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой	Построение автомобилей по цветам	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»

НОЯБРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра « Переправься черезболото ». Подвижная игра « Ножки ». Игровое задание « Сбейкеглю ».

	мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2м).	3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3м).	мяча между предметами, поставленными в одну линию.	
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки»	«Самолёты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).

ДЕКАБРЬ

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
3-я часть: Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Трамвай»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Мало – подвижные игры	«Найдём цыплёнка»	«Где спрятано?»	«Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ

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

ОРУ	С кеглей	С мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки снизу).	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
Мало – подвижные игры	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.
1-я часть:	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за

Вводная	руки, ходьба и бег между мячами, бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	б/п
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и кот»	«Перелёт птиц»
Мало – подвижные игры	Ходьба с хлопком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

МАРТ

Задачи	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	Б/п	На скамейке с кубиками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см.). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручeёк» (с места) расст. – 30 см.

3-я часть: Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б/п	С кеглей	С мячом	С косичкой
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места(фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке.	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.

		один ряд.	4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти).	
3-я часть: Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробышки и кот»	«Птички и кошки»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба за ловкой кошкой

МАЙ

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
ОРУ	Б\п	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-

	шеренгах(2-3м.). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка».	2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.
3-я часть: Подвижные игры	«Мы делили апельсин»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	«Водяной»	«Узнай по голосу»	«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности
в старшей группе**

СЕНТЯБРЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. -в прыжках на двух ногах с	Упражнять: -в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»; -в бросках малого мяча вверх двумя руками;	Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; -в ходьбе по шнуру боком	Упражнять: -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе, перешагивая через препятствие;

продвижением вперёд. -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу. -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами «змейкой». - в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i>	-в беге до 1,5 минуты; -в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; -в ползании на четвереньках между предметами. <i>Подвижная игра «Фигуры» (развитие творческих способностей).</i> Малоподвижная игра «У кого мяч».	приставным шагом; -в бросках мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши; -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы; -в ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени, -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. <i>Подвижная игра «У дочка».</i>	-в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины; -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; -в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд. <i>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</i> <i>М/п игра «У кого мяч?».</i>
--	--	--	---

ОКТЯБРЬ

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

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс;	Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; -в броске мяча друг другу	Упражнять: -в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой;	Упражнять: -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине

-в прыжках на двух ногах через короткие шнуры; -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи; -в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи».	двумя руками из-за головы; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?».	-в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; -в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>Подвижная игра</i> «У дочка».	перешагнуть через предмет и пройти дальше; -в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов; -в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; -в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает»
--	---	---	---

НОЯБРЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной; -в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге; -в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах; -в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Подвижная игра «Пожарные на учении».</i> <i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи».</i>	Упражнять: -в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков; -в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом; -в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить: -в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i> <i>Малоподвижная игра «Найди цыплёнка».</i>	Упражнять: -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, -в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами. Повторить: -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскетбольный вариант); <i>Подвижная игра «Удочка».</i> <i>Малоподвижная игра</i>	Упражнять: -в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках на правой и левой ноге до предмета; -в подлезании под шнур прямо и боком; -в ходьбе между предметами на носках, руки за головой. <i>Подвижная игра «Совушка»</i> Релакционное упражнение «Солнышко и тучка».

		«Затейники»	
--	--	-------------	--

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты : владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках через бруски на двух ногах ; -в прыжках на двух ногах, между кубиками; в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи Повторить: -броски мяча друг другу	Упражнять: -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ползании на четвереньках между предметами; -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; -в прокатывании набивного мяча. Повторить: -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге. <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный нос». <i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах».	Упражнять: -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу $r=2,5$ м; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить: -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине <i>Подвижная игра</i>	Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i>

двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками». <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру».		«Охотники и зайцы». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».	«Найдём цыплёнка»
---	--	---	-------------------

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты : владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе и беге по наклонной доске; -в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами; -в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину; -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчёлы». <i>Малоподвижная игра</i> «Три медведя».	Упражнять: -в прыжках в длину с места; -в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч; -в бросании мяча вверх; -переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке; -в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». Ходьба по дорожке здоровья	Упражнять: -в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол; -в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке; Повторить: -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i>	Упражнять: -в лазанье на гим. стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз; -в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; -в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе; -в ведении мяча в прямом направлении;

		«Светофор»	-в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Мн/и</i> «Летает – не летает»
--	--	------------	---

ФЕВРАЛЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны; Повторить: -прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком; -бросание мячей в корзину с $r = 2\text{м}$ двумя руками из-за головы; от груди. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».	Упражнять: -в прыжках в длину с места; -в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом; -в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке; -в ползании на четвереньках между набивными мячами; -в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м. <i>Подвижная игра</i>	Упражнять: -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с $r=2,5\text{м}$; $r=3\text{м}$; -в подлезании под шнур; -в перешагивании через шнур $v=40\text{ см}$; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»; -в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку разнообразным способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой Повторить: -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места; -отбивание мяча в ходьбе;

	«Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди свою пару»	<i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Челночок»	-бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой. <i>Подвижная игра</i> «Гуси - лебеди»
--	---	--	--

МАРТ

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

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках из обруча в обруч; -в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине	Упражнять: -в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.; -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча; -в ползании на четвереньках между предметами; по прямой. <i>Подвижная игра</i>	Упражнять: -в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьи»); -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь	Упражнять: - в лазанье под шнур боком, не касаясь его; -в метании мешочков в горизонтальную цель p= 3 м.; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой; -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени

между шеренгами; -в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд; -в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол. <i>П/И</i> «Пожарные на учении» <i>М-п/и</i> «Мяч водящему».	«Медведи и пчёлы». <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»	вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. <i>П/И</i> «Карусель». <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру»	между предметами; -в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. <i>П/И</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Водяной»
---	--	---	--

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты : владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики; выражает, положительные эмоции, слушая музыку

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; -в прыжках через бруски; -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчёлы» Ходьба по дорожке здоровья	Упражнять: -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд; -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; -в пролезание в обруч прямо и боком; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»	Упражнять: -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Повторить: - метание мешочков в вертикальную одной рукой – от плеча; <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Стоп»	Упражнять: - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс. Закреплять: -лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Мн/и</i>«Угадай, чей голосок?»

МАЙ

Планируемые результаты : владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. Повторить: - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге; - броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками <i>П/И</i>«Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось»	Упражнять: -в прыжках в длину с разбега; -в перебрасывание мяча друг другу друг другу от груди; -в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьей»; -в лазанье под под дугу; -в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м. <i>Подвижная игра</i> «Третий лишний». <i>Малоподвижная игра</i> «У меня есть всё»	Упражнять: -в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; Повторить: -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах; -ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Вершки и корешки»	Развивать: -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; Повторить: - ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см; - прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»

**Перспективный план непосредственно образовательной деятельности
в подготовительной к школе группе**

СЕНТЯБРЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу; -в прыжках на двух ногах через шнуры; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи -в прыжках на двух ногах через набивные мячи; -в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Подвижная игра «Ловишка с</i>	Упражнять: -в прыжках с доставанием до предмета; -в перебрасывании мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы; -в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу; -в ползании – «крокодил» <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i> <i>Малоподвижная игра «Летает – не летает».</i>	Упражнять: -в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; -в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; -в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежьей»; -в ходьбе по гим. скамейке, на середине	Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; -в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше; -в прыжках из обруча в обруч; -в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком; -в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; -в прыжках на правой и

мячом ».		выполнить поворот и пройти дальше. <i>П/И</i> «Удочка».	левой ногой через шнуры. <i>П/И</i> «Не попадись»
----------	--	---	---

ОКТАБРЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше; -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры; -в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд; -в переброске мячей друг	Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат; -в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд; -в ползании на ладонях и ступнях («по - медвежьим»); -в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; -в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса». <i>Малоподвижная игра</i>	Упражнять: в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; Повторить: -ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант); -ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков; -ведение мяча между предметами; -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Иголка и нитка»	Упражнять: -в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой; -в прыжках на правой и левой ноге между предметами; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной; -ходьбу по гимнастической

другу. П/И «Перелёт птиц». Игра «Прятки».	«Эхо».		скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. П/И«Гуси-лебеди». М п/и«Летает - не летает»
---	--------	--	---

НОЯБРЬ

Планируемые результаты: испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате; -в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы; -в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната; -в броске мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. Повторить: -эстафету с мячом «Мяч водящему». <i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару».	Упражнять: -в прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; -в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета). <i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту». <i>Малоподвижная игра</i>	Упражнять: -в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; -в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками; -в метании мешочков в горизонтальную цель с $r=3\text{м}$; -в ползание «по - медвежьим» на ладонях и ступнях в прямом направлении; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить: -ведение мяча в прямом направлении и между	Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше;-в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по доске на носках, руки за головой -в забрасывании мяча в

Малоподвижная игра «Угадай чей голосок?».	«Фигуры».	предметами (баскетбольный вариант). П/И «Перелёт птиц». М n/и «Летает – не летает».	корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). П/И«Фигуры».
--	-----------	--	--

ДЕКАБРЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют; -в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их; -в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти	Упражнять: -в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; -в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочерёдно; -в ползании под дугой правым и левым боком. Повторить: -эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»; -ползание по скамейке на ладонях и коленях; -прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками.	Упражнять: -в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; - ползание по гим. скамейке на животе, хват рук боков; -в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; -в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м; -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками; -в прыжках со скамейки на мат.	Упражнять: -в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях; -в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. Повторить: -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову. П/И«Два Мороза»

дальше; -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы; -в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса». <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо».	<i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой». <i>Малоподвижная игра</i> «Гимнастика».	<i>Подвижная игра</i> «Попрыгунчики - воробышки».	<i>Психогимнастический этюд</i> «Вертушка»
--	---	--	---

ЯНВАРЬ

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

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; -в прыжках через набивные мячи; -в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения;	Упражнять: -в прыжках в длину с места на мат; -в игровом упражнении «Поймай мяч»; -в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой; -в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши;	Упражнять: -в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками; -в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики;	Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; Повторить:

-в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; -в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; -в прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Коники» (кубанская народная игра) <i>Малоподвижная музыкальная игра</i> «Ёлочки - пенёчки».	-в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось?». Пальчиковая гимнастика «Снежок»	-в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками; -в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание; -в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Шёл король по лесу»	-ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; -прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы; -прыжки через короткую скакалку различными способами. <i>Подвижная игра</i> «Паук и мухи» <i>Малоподвижная игра</i> «Передал - садись»
---	--	--	---

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты : владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги	Упражнять: -в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; -в прыжках на двух ногах между предметами;	Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз; -в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу;	Упражнять: - в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт;

к носку другой, руки за голову; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы; -в прыжках между предметами на правой, затем левой ноге Повторить: -броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками; - игровое упражнение «Передай мяч» <i>Подвижная игра</i> <i>«Ключи»</i> <i>Малоподвижная игра</i> <i>«Великаны и гномы».</i>	-в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на ладонях и коленях между кубиками. Повторить: - лазанье под дугу прямо и боком в группировке. <i>Подвижная игра</i> <i>«Два Мороза».</i> <i>Малоподвижная игра</i> <i>«Иголка и нитка»</i>	-в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой. Повторить: - ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическими скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. <i>Подвижная игра</i> <i>«Бабка Ёжка».</i> <i>Малоподвижная игра</i> <i>«Пингвины на льдинах»</i>	-эстафета с мячом «Передал - садись» Повторить: - ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук; <i>Подвижная игра</i> <i>«Жмурки»</i> <i>Малоподвижная игра</i> <i>«Угадай, чей голосок?»</i>
--	---	--	--

МАРТ

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

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: - в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись; - в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; Повторить: - прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; - эстафета «Передача мяча в шеренгах» <i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту» <i>Мп/и</i> «Эхо».	Повторить: - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд; - перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола; - ползание под шнур, не касаясь руками пола; - прыжки через шнуры, на правой и левой ноге; - переброска мячей в парах; способ по выбору детей; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-медвежьи» <i>Подвижная игра</i> «Охотники и соколы». <i>Малоподвижная игра</i> «Придумай фигуру»	Упражнять: - в метании мешочков в горизонтальную цель; Повторить: - ползание в прямом направлении на четвереньках; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; - ходьбу между предметами с мешочком на голове. <i>Подвижная игра</i> «Волк во рву», <i>М п/и</i> «Стоп»	Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.; Повторить: - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. <i>П/И</i> «Жмурки»

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты : владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -в переброске малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше; -в прыжках через короткую	Упражнять: -в прыжках в длину с разбега; -в броске мяча друг другу в парах; -в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»; -в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур; -в передаче мяча – эстафета «Передал - садись». <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»	Упражнять: -в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Мы по Африке гуляли»	Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; -в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.; Повторить: - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»; - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. <i>Подвижная игра</i> «Совушка»

скакалку на месте и продвигаясь вперёд; <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»			<i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»
---	--	--	---

МАЙ

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

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; -прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг	Упражнять: -в прыжках в длину с места; с разбега; -в пролезании в обруч прямо и боком; - в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча $r=3м$; -в ходьбе между предметами с мешочком на голове Повторить: -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i>	Упражнять: -в метании мешочков на дальность; –в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; -в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе между предметами на носках с мешочком на	Упражнять: - в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи»; -в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. Повторить:

другу; затем продолжить ходьбу по скамейке. -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»	«Почта»	голове. <i>Подвижная игра</i> «Воробьи и кошка». <i>Малоподвижная игра</i> «Солнышко, заборчик, камешки»	- лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»
--	---------	---	--

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Вторая младшая группа

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

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

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки. <u>2 неделя:</u> -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками <u>3 неделя:</u> -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места. <u>4 неделя:</u> -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (p=30см); -Прыжки на двух ногах между	<u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из — за головы в даль. <u>2 неделя:</u> -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места. <u>3 неделя:</u> -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (p.=1,5м); -«Не задень» - лазание в туннель. <u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную; -Лазанье по гимнастической лестнице; -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.	<u>1 неделя</u> -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка). -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно. <u>2 неделя:</u> -Бросание мяча вверх двумя руками; -Прыжки через канавку. <u>3 неделя:</u> -Метание мяча в цель. -Челночный бег. <u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную; -Переброска мячей в парах.

предметами «змейкой».		
Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.		
П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»		

Средняя группа

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

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

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе. -Ходьба со сменой ведущего; -Прыжки с препятствиями; -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой. <u>2 неделя:</u> -Бег между предметами;	<u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Метание мешочков вдаль. -Бег на скорость 30м. <u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость. -Прыжки в длину с места;	<u>1 неделя:</u> -Ходьба с остановкой по сигналу. -Ходьба приставным шагом. -Ведение мяча ногой. -Подъём и спуск на гимнастическую стенку. -Метание мяча в цель. -Челночный бег. <u>2 неделя:</u> -Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу; -Прыжки в длину с места;

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

Старшая группа

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

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<u>1 неделя:</u> -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка); -Прыжки через короткую скакалку; -Метание мешочков в горизонтальную цель; <u>2 неделя:</u> -Бег на скорость; -Прыжки в длину с места. -Метание мешочков вдаль. <u>3 неделя:</u> -Лазанье на стенку произвольным способом; -Элементы футбола (мальчики) -Пионербол (девочки) <u>4 неделя:</u> -Бег на скорость (30м); -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;	<u>1 неделя</u> -Повороты направо, налево, кругом. -Прыжки в длину с разбега. -Метание предметов вдаль. <u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (2мин). -Элементы футбола. -Пионербол. <u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Переброска мячей в шеренгах; -Прыжки в длину с разбега; <u>4 неделя:</u> -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой; -Прыжки через скакалку; -Элементы футбола (мальчики); -Пионербол (девочки).	<u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала. -Прыжки через короткую скакалку. -Бег с преодолением препятствий. -Элементы футбола. -Пионербол. <u>2 неделя:</u> -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс; -Челночный бег; -Подбрасывание и ловля малого мяча; <u>3 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки через короткую скакалку; - Футбол; -Пионербол.

-Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.		
Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.		
П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.		

Подготовительная группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.

- 2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
- 3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<u>1 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». -Лазанье по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места. <u>2 неделя:</u> -Метание предметов вдаль. -Элементы футбола (мальчики). -Пионербол (девочки).	<u>1 неделя:</u> -Прыжки через скакалку. -Лазанье по гимнастической стенке. -Метание предметов в цель. <u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (3мин). -Футбол -Пионербол. <u>3 неделя:</u> -Полоса препятствий;	<u>1 неделя:</u> -Прыжки через большой обруч. -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами <u>2 неделя:</u> -Прыжки в длину с места и с разбега. -Прыжки через короткую скакалку; -Игры эстафеты. <u>3 неделя:</u> - Бег на выносливость;

-Бег на скорость (30м). <u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Прыжки через короткую скакалку; -Подбрасывание и ловля мяча разными способами; <u>4 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Футбол (мальчики); -Пионербол (девочки)	-Челночный бег: -Прыжки в длину с разбега; -Перебрасывание мяча в парах; <u>4 неделя:</u> -Футбол; -Пионербол; -Игры – эстафеты.	П/И с мячом <u>4 неделя:</u> -Челночный бег; -Элементы футбола; -Пионербол;
Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.		
П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.		

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

1. Поезд	1.По мостику	1.Догони свою пару	1. «Зайцы и волк»
----------	--------------	--------------------	-------------------

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

Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

1.Выполни задание. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Перебрось-поймай. 4. «Цветные автомобили»	1.Догони свою пару. 2.Гонка мячей по кругу. 3. «Река и ров» 4. «Ловля бабочек»	1.Прокати не урони. 2.Забрось в кольцо. 3.Кто быстрее. 4. «Не оставайся на земле»	1. «Мы весёлые ребята». 2. «Охотники и утки». 3. «Коршун и птицы». 4. «Воротца»
---	---	--	--

5. «Море волнуется»	5. «Воротца».	5. «Фигуры»	
1.Выполни задание. 2. «Конники спортсмены»	1.Пройди-не задень. 2.Перебрось-поймай. 3. «Мышеловка» 4. «Великаны и гномы»	1.Быстро в колонну. 2. «Медведи и пчёлы» 3. «Удочка» 4. «Затейники».	1. «Космонавты». 2. Сбей кеглю. 3.Перебрось- поймай 4.С кочки на кочку. 5. «Салки с ленточкой.

АВГУСТ

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

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Перспективный план проведения консультаций с родителями

месяц	средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация

апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род, собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ

II младшая и средняя группа

месяц	тема	задачи
сентябрь	«Прогулка в осенний лес»	1.Обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений; 2.Формировать правильную осанку; 3.Воспитывать любовь к русскому народному творчеству.
октябрь	«Здравствуй осень»	1.Отрабатывать прыжки с продвижением вперёд; повторить игры «Жмурки», «Колокольчик». 2.Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве; 3.Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
ноябрь	«Котята»	1.В игровой форме упражнять в прыжках, беге, подлезании, спрыгивании с небольшой высоты. 2.Вырабатывать первоначальное представление о ЗОЖ (на анализе поведения кошки: чистоплотная, подвижная). 3.Воспитывать уверенность в своих силах.
Декабрь	«Весёлые поросята» (по мотивам английской народной сказки «Три поросёнка»)	1.В игровой форме упражнять в метании предметов; развивать ловкость в ходьбе по гимнастической скамейке. 2.Способствовать формированию правильной осанки. 3.Вызывать положительный эмоциональный настрой.
январь	«Бабушка и колобок в гостях у малышей» (по мотивам русской народной сказки «Колобок»)	1.В игровой форме упражнять в прыжках с продвижением вперёд, в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Способствовать укреплению свода стопы. 3.Воспитывать дисциплину.
февраль	Зимний спортивный праздник «Храбрецы и удалцы»	1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. 2.Фоспитывать желание заниматься спортом. 3.Активизировать творческое воображение детей, прививать любовь к

		русским народным традициям.
март	«Мойдодыр в гостях у ребят»	1.Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость, быстроту реакции; закреплять умение свободно двигаться по залу. 2.Закреплять знания о пользе воды. 3.Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского.
Апрель	«В гости к нам пришёл Петрушка»	1.В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперёд и метании мелких предметов; упражнять в лазанье по гимнастической лестнице. 2.Способствовать формированию правильной осанки. 3.С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.
Май	«День здоровья»	1.Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания. 2.Напомнить правила личной гигиены. 3.Воспитывать чувство сплочённости в детском коллективе.
июнь	Летний спортивный праздник «Русские игрища»	1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в русских народных играх. 2.Способствовать закаливанию детского организма. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.

Старшая и подготовительная группа

месяц	тема	задачи
сентябрь	«Красный, жёлтый, зелёный»	1.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и эстафетах с правилами дорожного движения. 2.Способствовать укреплению свода стопы. 3.Воспитывать уверенность в знаниях правила дорожного движения.
октябрь	«Осенняя олимпиада»	1.Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель, в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму. 2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3.Воспитывать желание заниматься спортом.

ноябрь	«Поездка в джунгли»	1.Закреплять умение лазать по лестнице; развивать меткость и ловкость в метании малого мяча в горизонтальную цель. 2.Укреплять мышцы ног и спины. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.
декабрь	«Спорт – это сила и здоровье»	1.Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезание под дуги разными способами, в беге с препятствиями. 2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3.Воспитывать чувство коллективизма и товарищества.
январь	«Зимушка – Зима» - зимний спортивный праздник.	1.Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах. 2. Укреплять мышцы рук, ног, туловища. 3.Воспитывать желание заниматься физкультурой, сопереживать за свою команду.
февраль	«Эстафета для сильных и смелых» - посвящённая Дню защитника отечества.	1.Развивать память, мышление; учиться быстро, действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия. 2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. 3.Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине.
март	«Здоровье дарит Айболит»	1.Упражнять в передаче мяча разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках с заданием. 2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3.Воспитывать чувство коллективизма, Сопереживания за свою команду.
апрель	«Делай как мы, делай лучше нас»	1.Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами «змейкой», в подбрасывании и ловле мяча в играх – эстафетах. 2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3.Воспитывать уверенность в своих чувствах.
май	«День Здоровья»	1.Развивать ловкость, координацию движения, реакцию, ориентировку в пространстве через подвижные игры и эстафеты. 2.Способствовать формированию правильной осанки и укреплению свода стопы.

		3.Воспитывать желание быть здоровым.
июнь	« Дети разных народов» - летний спортивный праздник	1.Развивать физические качества через игры эстафеты. 2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. 3.Воспитывать уверенность в своих силах.

Сентябрь

Строевые упр-я и перестроения.	Ходьба и бег	Упр-я на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползанье	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «В гости к солнышку» ОРУ- комплекс № 1						
Построение «стайкой»	Ходьба и бег «стайкой» за инструктором	Встать, хлопнуть в ладоши «Комар»	-	Бросание большого мяча вперёд двумя руками	Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени	П/И «Солнышко и дождик » Игра м/п «Птички в лесу»
Вторая неделя Тема: «Весёлые птички»»» ОРУ-комплекс № 2						
Перестроение в круг		-	Подпрыгивание на двух ногах	См. 1 неделю	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота	П/И «Мы осенние листочки» Игра м/п «Великаны и гномы»
Третья неделя Тема: «Звонкие погремушки» ОРУ-комплекс №2						
Перестроение в круг	Ходьба стайкой друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом	Ходьба по доске (ширина 20см)	Подпрыгивание на двух ногах «Зайка»	-	Ползание в шеренге	«Я с мячом играть люблю» «Два медведя»
Четвёртая неделя						

Контрольно-проверочное занятие ОРУ-комплекс №2						
Врассыпную	Ходьба с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой.	-	Прыжки в длину с места (40 см)	Бросание предмета на расстоянии 4м	Подлезание под дугу (высота 40см)	«Догони мяч» «Холодно-жарко»

Октябрь

Первая неделя Тема: «Экскурсия в лес» ОРУ-комплекс № 3						
Перестроение в две колонны. Расчёт на первый и второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в приседе, с поворотом туловища назад (весёлая зарядка «Медуза»). Бег змейкой, широким шагом с преодолением препятствий(кубы высотой 20 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15 см)	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимая к груди)	-	«Возьми платочек» «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ-комплекс № 3						
Построение в круг и шеренгу. Расчет на первый и второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная по кругу в право, влево приставным шагом, на пятках и носках (весёлая зарядка «Медуза»). Бег со	-//-	—	-//-	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой)	«Колобок» «Дружные пингвины»

	сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперёд					
Третья неделя						
Фитнес тренировка-комплекс № 1						
Четвёртая неделя						
Фитнес-тренировка-комплекс № 2						

Ноябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «Путешествие по городу» ОРУ-комплекс №4					
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть). Весёлая зарядка «Велосипед». Бег обычный, с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4-5 м)	«Найди своё место» «Подкрадись не слышно»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ-комплекс № 4					
Повороты на углах и расхождение из колонны в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперёд, с остановкой	-//-	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	-//-	«Мяч соседу» «Кто ушёл»

	по сигналу (весёлая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу.				
Третья неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 3					
Четвёртая неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 4					

Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «Весёлые самолёты» ОРУ-комплекс № 5						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10-15 см)	Прыжки через предметы (высота 5 см)	Бросание мяча двумя руками из-за головы	-	«Ежата» «Дружные пингвины»
Вторая неделя «Цветные самолёты» ОРУ-комплекс № 5						
В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и	-//-	-	-//-	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40см)	«Модная лягушка» «Если нравится тебе»

	между предметами					
Третья неделя						
Фитнес-тренировка-комплекс № 5						
Четвёртая неделя						
Фитнес-тренировка № 6						

Январь

Строевые упражнения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «Разноцветные платочки» ОРУ-комплекс №6					
В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч	Бросание мешочков в обруч (расстояние 1,5-2м)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Мартышки и удав» «Снегопад»
Вторая неделя Тема: «Магазин цветных ленточек» ОРУ-комплекс № 6					
В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы	Перепрыгивание через предметы	Бросание мешочков в обруч (расстояние 1,5-2 м)	-//-	«Медведь» «Друзья»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс №7					
Четвёртая неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 8					

Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «В гостях у лисы» ОРУ-комплекс № 7					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20-25 см)	Прокатывание обруча	Подлезание под воротца в группировке	«Лиса и цаплята» «Два медведя»
Вторая неделя Тема: «В гостях у зайки» ОРУ- комплекс № 7					
-//-	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамейки в обозначенное место (высота 20-25 см)	-//-	-//-	«Зайцы и лисица» «Два медведя»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 9					
Четвёртая неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 10					

Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнение на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ-комплекс № 8					
Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и враспынную	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу	Прыжки в длину с места через четыре дорожки (ширина 30см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей	«Мартышки и удав» «Котята и клубочки»
Вторая неделя То же					
Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках.	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (ширина 20см)	Прыжки в длину с места	-//-	«Медведь» «Узнай, кто позвал»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс №11					
Четвёртая неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс №12					

Май

Строевы упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «Поиграем с солнечным зайчиком» ОРУ-комплекс № 9					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом	Бросание большого мяча друг другу снизу	Влезание на гимнастическую стенку	«Зайцы и волк» «Что в мешочке»
Вторая неделя То же					
-//-	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп, прыжки в полуприсяде	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10-15 см, высота 5см)	-//-	-//-	«Найди свой домик» «Хвост змеи»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 13					
Четвёртая неделя					
Фитнес-тренировка-комплекс № 14					

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнение на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема: «На солнечной поляночке» ОРУ-комплекс № 10						
Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке (игра «Найди своё место в поезде»). Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка)	-	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстоянии 1,5-2 м) правой и левой рукой	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м)	«Сова» «Шуршащая сказка»
Вторая неделя То же						
Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и в рассыпную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч	-	-//-	-//-	«Два Яшки» «Что в мешочке»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка-комплекс № 15						
Четвёртая неделя						
Фитнес-тренировка-комплекс № 16						