

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Новокараканский детский сад общеразвивающего вида»

Принята
Педагогическим советом
МБДОУ «Новокараканский детский сад»
протокол №1 от 28.08.2023г



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Новокараканский детский сад»
З.М. Усольцева
Приказ № 94 от 01.09.2023г

**Рабочая программа по физическому развитию детей
дошкольного возраста
на 2023-2024 учебный год**

Беловский муниципальный округ 2023 г.

Содержание

| | | |
|------|---|-----------|
| 1. | Целевой раздел..... | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи рабочей программы..... | 5 |
| 1.3. | Принципы и подходы в организации образовательного процесса..... | 5 |
| 1.4. | Методическое обеспечение. | |
| 1.5. | Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста..... | 8 |
| 1.6. | Планируемые результаты освоения Программы..... | 11 |
| 2. | Содержательный раздел..... | 16 |
| 3. | Организационный раздел..... | 23 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. А также на профилактику заболеваний и исправление

некоторые несовершенства в здоровье ребенка с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка с малых лет.

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Одной из наиболее важных проблем современного дошкольного образования является переход на проектирование образовательного пространства ДООУ, внутри которого при соблюдении психофизических нагрузок организуется жизнедеятельность детей, обеспечивающая сохранение и укрепление его здоровья.

Программа составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.

Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М. : Мозаика Синтез», «Здоровячок» Система оздоровления дошкольников/ Авт. –сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж. -2007.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Закон РФ об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- постановление главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 17. 10. 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».
- основной общеобразовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Новокараканский детский сад общеразвивающего вида»

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
- Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
- Формирование представления о самом себе и своем теле;
- Расширять знания о частях тела и их значимости;
- Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
- Воспитывать желание следить за своим здоровьем;
- Формирование правильной осанки;
- Профилактика плоскостопия и его коррекция;
- Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей, заболеваний органов зрения;
- Укреплять здоровье;
- Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем.

1.3. Программные принципы

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Инструктор, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.4. Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Тренировочные.
- Занятия обучающие.
- Сюжетные занятия.
- Проводятся с частичным участием родителей.
- Проводятся под руководством инструктора.

Этапы внедрения

Сбор информации.

- Разработка и внедрение программы.

- Разработка и реализация плана программы.
- Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
- Реализация планов обеспечивающих выполнение программного материала.
- Регулирование выполнения программы.
- Текущий мониторинг выполнения программы.
- Итоговый анализ реализации программы, итоговый мониторинг.

Механизм сопровождения программы

1. Планирование и подготовка

- Изучение методической литературы.
- План работы на год.
- Комплектование творческой группы.
- Утверждение плана.

2. Методическое сопровождение

- Организация и проведение семинара по изучению программы.
- Пропаганда лучшего опыта работы педагогов, работающих в данном направлении.
- Консультации.
- Проведение семинарских занятий.
- Проведение мастер-классов, круглых столов, открытых дверей.
- Самообразование.

3. Использование результатов работы

- Подготовка и проведение методических мероприятий (МО, пед. чтений, педсоветов, открытых просмотров).
- Оформление результатов работы.
- Написание творческих работ, проектов.

4. Мероприятия поддержки

- Составление плана совместных проектов между специалистами ДОУ.
- Разработка и проведение комплексных занятий, совместных праздников.
- Взаимодействие с семьей.

5. Итоговый анализ

- Изучение результатов диагностирования развития детей (текущий мониторинг).
- Диагностирование развития детей (промежуточный мониторинг).
- Оформление результатов работы.
- Совместная выработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в рамках программы.

1.5. Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Характеристика особенностей физического развития детей 3-4 лет.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется, он находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Общей закономерностью развития опорно – двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование, заканчивается прорастание молочных зубов. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных условий. Мышечный тонус еще недостаточный, крупная мускулатура преобладает над мелкой. Рост легких происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена, ребенок не может сознательно регулировать дыхание, главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Сердечно – сосудистая система лучше приспособлена к потребностям растущего организма, сердце работает хорошо при условии сильных нагрузок. Внимание еще не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

Характеристика особенностей физического развития детей 4-5 лет.

Происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. Масса нижних конечностей по отношению к массе

тела увеличивается интенсивнее, чем масса нижних конечностей. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. К пяти годам меняется тип дыхания, становится грудным. Это связано с изменением грудной клетки. Увеличивается жизненная емкость легких. У мальчиков она больше чем у девочек. Строение легочной ткани еще не завершено. У детей данного возраста очень большая потребность в свежем воздухе. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Наблюдается незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему, слабые мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной активности является развитие устойчивого равновесия. Легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличивается в 4 раза, интенсивно формируется и сердечная деятельность. Размеры и строение дыхательных путей значительно уже чем у взрослого. Жизненная емкость легких зависит от многих факторов: длины тела, типа дыхания и т.д. При выполнении упражнений она увеличивается, а при беге еще больше. Это возраст двигательной расточительности.

Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет.

Этот возрастной период называют периодом «первого вытяжения». Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Наблюдается незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему, слабые мелкие мышцы, особенно кистей рук. Суставы формируются диспропорционально. Основой проявления двигательной активности является развитие устойчивого равновесия. Легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличивается в 4 раза, интенсивно формируется и сердечная деятельность. Размеры и строение дыхательных путей значительно уже, чем у взрослого. Жизненная емкость легких зависит от многих факторов: длины тела, типа дыхания и т.д. При выполнении упражнений она увеличивается, а при беге еще больше. Это возраст двигательной расточительности. Задачи педагога заключается в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.6. Планируемые результаты освоения рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников.

В программе определены уровни физического развития, в которых на основе целевых ориентиров отражаются достижения, приобретенные ребенком к концу каждого года пребывания в детском саду.

Планируемые результаты освоения программы детьми младшей группы:

Подвижные игры: умение действовать сообща; начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры.

Основные виды движений:

Ходьба и бег: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом

направлении; ходьба и бег в колонне по – одному; по – кругу; со сменой

направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на беги обратно; с остановкой после ходьбы; в рассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы.

Упражнения в равновесии:

Должны научиться ходить по узенькой дорожке, выполнять упражнения со сменой положения тела в пространстве, сходить со скамейки, ходить по шнуру, положенному на пол.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на месте и с продвижением вперед; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы.

Упражнения в метании:

Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей о землю, вверх и ловля его двумя руками; метание мячей в цель и на дальность.

Упражнения в лазании:

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Ползание вперед произвольным способом, с подтягиванием обеих ног. Лазание на наклонную лестницу, произвольным способом.

Планируемые результаты освоения программы детьми средней группы:

Подвижные игры: умение действовать сообща; начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры, сочетая основные виды движений.

Основные виды движений:

Ходьба и бег: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по – одному; по – кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на беги обратно; с остановкой после ходьбы; в рассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба, согласовывая движения рук и ног; с нахождением своего места в колонне; ходьба парами; ходьба со сменой ведущего; в чередовании с бегом.

Бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне; бег с перешагиванием через предметы; бег по кругу; бег с изменением направления движения.

Упражнения в равновесии:

Должны научиться ходить по узенькой дорожке, выполнять упражнения со сменой положения тела в пространстве, сходить со скамейки, ходить по шнуру, положенному на пол. Обязательным является сохранение любой позы; ходьба по ограниченной площади опоры; на полу, между линиями, по доске, по гимнастической скамейке, по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на месте и с продвижением вперед; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы. Подпрыгивание, прыжки с невысоких предметов. Принимать правильное исходное положение.

Упражнения в метании:

Прокатывание мячей в прямом направлении, при прокатывании необходимо отталкивать предметы симметрично обеим рукам; прокатывание друг другу, в ворота, бросание мячей о землю, вверх и ловля его двумя руками; метание мячей в цель и на дальность, необходимо занимать правильное исходное положение.

Упражнения в лазании и ползании:

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Ползание вперед произвольным способом, с подтягиванием обеих ног. Лазание на наклонную лестницу, произвольным способом. Очередное движение рук и ног в момент опоры. Лазание по гимнастической стенке, выполняя простым или переменным шагом.

Планируемые результаты освоения программы детьми старшей группы:

Подвижные игры: умение действовать сообща; начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры, сочетая основные виды движений.

Основные виды движений:

Ходьба и бег: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по – одному; по – кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на беги обратно; с остановкой после ходьбы; в рассыпную небольшими группами и всей группой;

ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба, согласовывая движения рук и ног; с нахождением своего места в колонне; ходьба парами; ходьба со сменой ведущего; в чередовании с бегом.

Бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне; бег с перешагиванием через предметы; бег по кругу; бег с изменением направления движения.

Упражнения в равновесии:

Должны научиться ходить по узенькой дорожке, выполнять упражнения со сменой положения тела в пространстве, сходить со скамейки, ходить по шнуру, положенному на пол. Обязательным является сохранение любой позы; ходьба по ограниченной площади опоры; на полу, между линиями, по доске, по гимнастической скамейке, по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на месте и с продвижением вперед; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы. Подпрыгивание, прыжки с невысоких предметов. Принимать правильное исходное положение. Изменяется сила отталкивания и дальность прыжка.

Упражнения в метании:

Прокатывание мячей в прямом направлении, при прокатывании необходимо отталкивать предметы симметрично обеим рукам; прокатывание друг другу, в ворота, бросание мячей о землю, вверх и ловля его двумя руками; метание мячей в цель и на дальность, необходимо занимать правильное исходное положение. Метание различных предметов с изменением рук.

Упражнения в лазании:

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Ползание вперед произвольным способом, с подтягиванием обеих ног. Лазание на наклонную лестницу, произвольным способом. Очередное движение рук и ног в момент опоры. Лазание по гимнастической стенке, выполняя простым или переменным шагом. При выполнении лазания вовлекать различные группы мышц. Увеличивается высота стенки и выполняется пролазание через рейки.

Планируемые результаты освоения программы детьми подготовительной группы:

Подвижные игры: умение действовать сообща; начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры, сочетая основные виды движений.

Основные виды движений:

Ходьба и бег: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по – одному; по – кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на беги обратно; с остановкой после ходьбы; в рассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба, согласовывая движения рук и ног; с нахождением своего места в колонне; ходьба парами; ходьба со сменой ведущего; в чередовании с бегом.

Бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне; бег с перешагиванием через предметы; бег по кругу; бег с изменением направления движения.

Упражнения в равновесии:

Должны научиться ходить по узенькой дорожке, выполнять упражнения со сменой положения тела в пространстве, сходить со скамейки, ходить по шнуру, положенному на пол. Обязательным является сохранение любой позы; ходьба по ограниченной площади опоры; на полу, между линиями, по доске, по гимнастической скамейке, по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на месте и с продвижением вперед; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы. Подпрыгивание, прыжки с невысоких предметов. Принимать правильное исходное положение. Изменяется сила отталкивания и дальность прыжка.

Упражнения в метании:

Прокатывание мячей в прямом направлении, при прокатывании необходимо отталкивать предметы симметрично обеим рукам; прокатывание друг другу, в ворота, бросание мячей о землю, вверх и ловля его двумя руками; метание мячей в цель и на дальность, необходимо занимать правильное исходное положение. Метание различных предметов с изменением рук.

Упражнения в лазании:

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Ползание вперед произвольным способом, с подтягиванием обеих ног. Лазание на наклонную

лестницу, произвольным способом. Очередное движение рук и ног в момент опоры. Лазание по гимнастической стенке, выполняя простым или переменным шагом. При выполнении лазания вовлекать различные группы мышц. Увеличивается

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроения во время занятий.

2. Содержательный раздел

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Категория: дети 3-4 лет (раннего возраста), дети 4-5 лет (общеразвивающей направленности), дети 5-6 лет, 7 лет (комбинированной направленности)

Срок освоения: 1 год.

Объём времени:

| Группа | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год | Продолжительность НОД |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Раннего возраста | 3 | 108 | 15 минут |
| Общеразвивающей направленности | 3 | 108 | 20 минут |
| Комбинированной направленности | 3 | 108 | 25 минут |

Форма деятельности: непосредственно образовательная деятельность. В младшей группе занятие повторяется, а третий час кружок «Здоровячок».

| месяц | тема | Номер занятия |
|-------|------|---------------|
|-------|------|---------------|

Форма контроля: итоговые занятия в конце учебного года.

| | | |
|----------|--|------------|
| Сентябрь | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Ходьба и бег между двумя линиями (25 см) | Занятие 1 |
| | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем, прыжки на двух ногах на месте. | Занятие 2 |
| | Прокатывание мяча, действие по сигналу. | Занятие 3 |
| | Ориентация в пространстве, действие по сигналу, лазание под шнур. | Занятие 4 |
| Октябрь | Сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры , приземление на полусогнутые ноги в прыжке. | Занятие 5 |
| | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, энергичное отталкивание мяча при прокатывании друг другу. | Занятие 6 |
| | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ползание, прокатывание мячей в прямом направлении. | Занятие 7 |
| | Ходьба и бег по кругу, с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя, ползание на четвереньках, сохранение равновесия. | Занятие 8 |
| Ноябрь | Сохранение равновесия по ограниченной площади опоры, приземление на согнутые ноги в прыжках. | Занятие 9 |
| | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги, прокатывание мяча друг другу. | Занятие 10 |
| | Действие по сигналу воспитателя, прокатывание мяча между предметами, ползание. | Занятие 11 |
| | Ходьба с выполнением заданий, действие по сигналу воспитателя, ползание, равновесие. | Занятие 12 |
| Декабрь | Ходьба и бег в рассыпную, равновесие, прыжки. | Занятие 13 |
| | Ходьба и бег с выполнением заданий, прыжки со скамейки, прокатывание мячей друг другу. | Занятие 14 |
| | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. | Занятие 15 |
| | Ходьба и бег в рассыпную, ползание на повышенной опоре, ходьба по доске. | Занятие 16 |
| Январь | Ходьба с выполнением заданий, ходьба по ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Занятие 17 |
| | Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную, прыжки на двух ногах между предметами, прокатывание мяча между предметами. | Занятие 18 |
| | Действие по сигналу в ходьбе вокруг предметов, катание | Занятие |

| | | |
|---------|---|---------------|
| | мяча друг другу, ползание. | 19 |
| | Ходьба с выполнением заданий. Ползание под дугу, не касаясь руками пола, ходьба по уменьшенной площади опоры. | Занятие 20 |
| Февраль | Ходьба и бег по кругу, ходьба переменным шагом, прыжки с продвижением вперед. | Занятие 21 |
| | Ходьба и бег с выполнением заданий, прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги, броски мяча. | Занятие 22 |
| | Ходьба переменным шагом, броски мяча через шнур, ползание под шнур не касаясь руками пола. | Занятие 23 |
| | Ходьба и бег врассыпную, лазание под дугу, упражнения в равновесии. | Занятие 24 |
| Март | Ходьба и бег по кругу, ходьба по ограниченной площади опоры, прыжки между предметами. | Занятие25 |
| | Ходьба и бег врассыпную, прыжки в длину с места, катание мяча. | Занятие 26 |
| | Действие по сигналу воспитателя, бросок мяча об пол и ловля его двумя руками, ползание на повышенной опоре. | Занятие 27 |
| | Ходьба и бег между предметами, ползание, ходьба на повышенной опоре, равновесие. | Занятие 28 |
| Апрель | Ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, ходьба на повышенной опоре. | Занятие 29 |
| | Ходьба и бег с выполнением заданий, приземление на полусогнутые ноги в прыжках, упражнения с мячом. | Занятие 30 |
| | Ходьба и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом, ползание на ладонях и ступнях. | Занятие 31 |
| | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, ползание между предметами, ходьба на повышенной опоре. | Занятие 32 |
| май | Ходьба и бег врассыпную, равновесие прыжки. | Занятие 33 |
| | Ходьба и бег между предметами, прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывание мяча друг другу. | Занятие 34 |
| | Ходьба с выполнением заданий, броски мяча вверх и ловля его, ползание по гимнастической скамейке. | Занятие 35 |
| | Ходьба и бег по сигналу, лазание по наклонной лесенке, равновесие, броски мяча на дальность | Занятие 36 |

Группа общеразвивающего вида

| месяц | тема | Номер занятия |
|----------|--|---------------|
| Сентябрь | Ходьба и бег колонной по одному, ходьба по | 1 |

| | | |
|---------|---|----|
| | ограниченной площади опоры, энергичное отталкивание двумя ногами от пола и мягкое приземление при подпрыгивании. | |
| | Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см), прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до предмета. | 2 |
| | Игровые упражнения | 3 |
| | Прыжки с продвижением вперед, катание мячей друг другу разными способами. | 4 |
| | Прыжки на двух ногах вверх, прокатывание мячей друг другу, ползание на четвереньках по прямой. | 5 |
| | Игровые упражнения. | 6 |
| | Прокатывание мяча друг другу двумя руками, ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 7 |
| | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, лазание под дугу, выполняя поточным способом, двумя колоннами, прыжки на двух ногах между кубиками. | 8 |
| | Игровые упражнения. | 9 |
| | Лазание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке, ходьба на носках по доске, лежащей на полу. | 10 |
| | Равновесие, лазание под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места. | 11 |
| | Перебрасывание мяча друг другу, прыжки. Игровые упражнения. | 12 |
| Октябрь | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. | 13 |
| | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички. | 14 |
| | Игровые упражнения. | 15 |
| | Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. | 16 |
| | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленные в один ряд на расстоянии 1 м. | 17 |
| | Игровые упражнения. | 18 |
| | Прокатывание мячей в прямом направлении. Лазание под шнур, не касаясь руками пола. | 19 |
| | Лазание под дугу двумя колоннами поточным способом. Прыжки на двух ногах через 4- 5 линий. | 20 |

| | | |
|--------|---|----|
| | Подбрасывание мяча двумя руками. | |
| | Игровые упражнения. | 21 |
| | Подлезание под дугу. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивание через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребенка. | 22 |
| | Лазание под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. | 23 |
| | Игровые упражнения. | 24 |
| Ноябрь | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленные в ряд на расстояние 0,5 м. | 25 |
| | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | 26 |
| | Игровые упражнения. | 27 |
| | Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывание мячей друг другу. | 28 |
| | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. | 29 |
| | Игровые упражнения. | 30 |
| | Броски мяча о землю и ловля его двумя руками о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 31 |
| | Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскок. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. | 32 |
| | Игровые упражнения. | 33 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. | 34 |
| | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямится и пойти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед – вниз. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика, | 35 |

| | | |
|---------|---|--|
| | на расстояние 3м. | |
| | Игровые упражнения. | 36 |
| декабрь | Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки ан поясе. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | 37 |
| | Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенные на расстояние 40 см. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. | 38 |
| | Игровые упражнения. | 39 |
| | Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами. | 40 |
| | Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке. | 41 |
| | Игровые упражнения. | 42 |
| | Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 метра. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 43 |
| | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи. | 44 |
| | Игровые упражнения. | 45 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боку скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. | 46 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пойти дальше. | 47 |
| | Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча. | Игровые упражнения. |
| Январь | Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева. | Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м. |

| | | |
|---------|--|----|
| | Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно. | 50 |
| | | 51 |
| | | 52 |
| | Отбивание мяча одной рукой об пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и тд. Равновесие – ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстояние 0,4м один от другого. | 53 |
| | Игровые упражнения. | 54 |
| | Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ступни – «по – медвежьи». Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. | 55 |
| | Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расстояние 3м. Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. | 56 |
| | Игровые упражнения. | 57 |
| | Лазание под шнуром боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | 58 |
| | Лазание под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4- 5 предметами, поставленными в ряд, на расстоянии 0,5. | 59 |
| | Игровые упражнения. | 60 |
| Февраль | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски расстояние 40 см. | 61 |
| | Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. | 62 |
| | Игровые упражнения. | 63 |
| | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, 3- 4 раза. | 64 |

| | | |
|------|---|----|
| | Прокатывание мячей между предметами. | |
| | Прыжки на двух ногах через 5 – 6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м от другого. Ходьба на носках, руки на поясе., в чередовании с обычной ходьбой. | 65 |
| | Игровые упражнения. | 66 |
| | Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 67 |
| | Метание мешочков в вертикальную цель, щит диаметром 50см., правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. | 68 |
| | Игровые упражнения. | 69 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. | 70 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, присесть, руки вынести вперед; подняться и идти дальше, в конце скамейке сделать шаг вперед и вниз. | 71 |
| | Игровые упражнения. | 72 |
| Март | Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | 73 |
| | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | 74 |
| | Игровые упражнения. | 75 |
| | Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур. | 76 |
| | Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу. | 77 |
| | Игровые упражнения. | 78 |
| | Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. | 79 |
| | Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине. | 80 |
| | Игровые упражнения. | 81 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие – ходьба по доске, | 82 |

| | | |
|--------|--|----|
| | положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | |
| | Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. | 83 |
| | Игровые упражнения. | 84 |
| Апрель | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через препятствия. | 85 |
| | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 86 |
| | Игровые упражнения. | 87 |
| | Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. | 88 |
| | Игровые упражнения. | 89 |
| | Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 90 |
| | Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах дистанция 3м. | 91 |
| | Игровые упражнения. | 92 |
| | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 93 |
| | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс, на середине скамейке присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами. | 94 |
| | Игровые упражнения. | 95 |
| | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс, на середине скамейке присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами. | 96 |
| Май | Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки в длину с места через 5 -6 шнуров (расстояние 30 – 40). | 97 |
| | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке | 98 |

| | |
|--|-----|
| бокoм приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, разное положение рук. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. Прокатывание мяча между кубиками. | |
| Игровые упражнения. | 99 |
| Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. | 100 |
| Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах дистанция 2м. Метание мешочков на дальность. | 101 |
| Игровые упражнения. | 102 |
| Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2м. Ползание по гимнастической скамейке на животе | 103 |
| Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку. | 104 |
| Игровые упражнения. | 105 |
| Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | 106 |
| Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | 107 |
| Игровые упражнения. | 108 |

Группа комбинированного вида

| Месяц | Тема | Номер занятия |
|----------|--|---------------|
| Сентябрь | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребенка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. | 1 |

| | | |
|---------|--|----|
| | Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу. | |
| | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между предметами, положенными вдоль зала, расстояние 4см, змейкой. Броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. | 2 |
| | Игровые упражнения. | 3 |
| | Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. | 4 |
| | Прыжки в высоту с места – «Упражнение «Достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами. | 5 |
| | Игровые упражнения. | 6 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. | 7 |
| | Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2, 5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. | 8 |
| | Игровые упражнения. | 9 |
| | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в плотной группировке. Равновесие - ходьба, перешагивая через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины. | 10 |
| | Пролезание в обруч прямо боком и в группировке. Равновесие - ходьба перешагивая через бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4м. | 11 |
| | Игровые упражнения. | 12 |
| Октябрь | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии друг от друга на 50 см. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2, 5 м друг от друга. | 13 |

| | | |
|--------|---|----|
| | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди. | 14 |
| | Игровые упражнения. | 15 |
| | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу двумя руками из – за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 16 |
| | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. | 17 |
| | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо. | 18 |
| | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстояние 1м. Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом. | 19 |
| | Игровые упражнения. | 20 |
| | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. | 21 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пойти дальше. Прыжки на двух ногах на препятствие высота 20 см, с трех шагов. | 22 |
| | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. Прыжки на препятствия. | 23 |
| | Игровые упражнения. | 24 |
| Ноябрь | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг, вперед передавая малый мяч перед собой за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, в начале на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5м. | 25 |
| | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно и так | 26 |

| | | |
|---------|--|----|
| | до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии трех метров одна от другой. | |
| | Игровые упражнения. | 27 |
| | Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе. | 28 |
| | Игровые упражнения. | 29 |
| | Ведение мяча одной рукой, передвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | 30 |
| | Ведение мяча в ходьбе, на расстояние 6м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами., 2-3 раза. | 31 |
| | Игровые упражнения. | 32 |
| | Лазание – подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3раза. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м., 2-3 раза. | 33 |
| | Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках, руки за головой | 34 |
| | Игровые упражнения. | 35 |
| | Игровые упражнения. | 36 |
| Декабрь | Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют, переход на гимнастическую скамейку боком, приставным шагом, руки на пояс. | 37 |
| | Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах. | 38 |
| | Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстояние двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами. Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом. | 39 |
| | Игровые упражнения. | 40 |
| | Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. | 41 |

| | | |
|--------|--|----|
| | Прыжки попеременно на правой и лево ноге на расстояние 5м. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча. | 42 |
| | Игровые упражнения. | 43 |
| | Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | 44 |
| | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. двумя руками из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по – медвежьи». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, поточным способом. | 45 |
| | Игровые упражнения. | 46 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. | 47 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. | 48 |
| | Игровые упражнения. | 49 |
| Январь | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание – броски мяча в шеренгах. | 50 |
| | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, дистанция 4м. | 51 |
| | Катание на лыжах. Катание на санках. «Сбей кеглю». Метание снежков. | 52 |
| | Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх. | 53 |
| | Прыжки в длину с места. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние 2,5. | 54 |
| | Игровые упражнения. | 55 |
| | Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, расстояние 3м. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | 56 |
| | Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока об пол. Пролезание в обруч правым и левым | 57 |

| | | |
|---------|---|----|
| | боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | |
| | Игровые упражнения. | 58 |
| | Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении. | 59 |
| | Лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы расстояние 50м. Ведение мяча до обозначенного места. | 60 |
| | Игровые упражнения. | 61 |
| Февраль | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски без паузы. Бросание мячей в корзину с расстояния 2м. двумя руками из-за головы. | 62 |
| | Равновесие – бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | 63 |
| | Игровые упражнения. | 64 |
| | Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Лазание - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке, 2-3 раза. | 65 |
| | Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол и ловля его двумя руками в шеренгах, дистанция 2м. | 66 |
| | Игровые упражнения. | 67 |
| | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Подлезание под палку. Перешагивание через шнур. | 68 |
| | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями. | 69 |
| | Игровые упражнения. | 70 |
| | Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку | 71 |

| | | |
|------|---|----|
| | одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивание мяча в ходьбе. | |
| | Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой, мячи малого диаметра. | 72 |
| | Игровые упражнения. | 73 |
| Март | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. | 74 |
| | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол. | 75 |
| | Игровые упражнения. | 76 |
| | Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. | 77 |
| | Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой. | 78 |
| | Игровые упражнения. | 79 |
| | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. | 80 |
| | Ползание по гимнастической скамейке, на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пойти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | 81 |
| | Игровые упражнения. | 82 |
| | Лазание под шнур боком, не касаясь его, 5-6 раз. Метание мешочков в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | 83 |
| | Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи правой и левой ногой, руки произвольно 2 раза. | 84 |
| | Игровые упражнения. | 85 |

| | | |
|--------|---|----|
| Апрель | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 10 – 15 раз. | 86 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 87 |
| | Игровые упражнения. | 88 |
| | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. Пролезание в обруч прямо и боком. | 89 |
| | Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 метров; 3 раза. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м. Пролезание в обруч. | 90 |
| | Игровые упражнения. | 91 |
| | Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2, 5 м. одной рукой способом от плеча. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. | 92 |
| | Метание мешочков вертикальную цель с расстояния 3м. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | 93 |
| | Игровые упражнения. | 94 |
| | Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. | 95 |
| | Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. | 96 |
| | Игровые упражнения. | 97 |
| Май | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. | 98 |

| | |
|--|-----|
| Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейке присесть, встать и пойти дальше. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. | 99 |
| Игровые упражнения. | 100 |
| Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по – медвежьи» . | 101 |
| Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мячей в корзину с расстояния 1м. Лазание под дугу. | 102 |
| Игровые упражнения. | 103 |
| Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание –пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | 104 |
| Броски мяча об пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. | 105 |
| Игровые упражнения. | 106 |
| Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах между кеглями. | 107 |
| Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. | 108 |
| Игровые упражнения. | |

| Месяц | Тема | Номер занятия |
|----------|--|---------------|
| Сентябрь | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 -8) расстояние 40 см. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах. | 1 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый. Голову и спину держать прямо, в конце скамейке сойти, не спрыгивая. Руки на пояс или за голову. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. | 2 |
| | Игровые упражнения. | 3 |
| | Прыжки с доставанием до предмета, на высоту поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу расстояние 4м. Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. | 4 |
| | Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Упражнять в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя. Упражнение в | 5 |

| | | |
|---------|---|----|
| | ползании – «крокодил» | |
| | Игровые упражнения. | 6 |
| | Подбрасывание мяча одной рукой и подбрасывание его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. | 7 |
| | Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пойти дальше. Страховка воспитателя обязательна. | 8 |
| | Игровые упражнения. | 9 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямится и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч. | 10 |
| | Лазание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. Ходьба боком, приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстояние трех шагов ребенка один от другого. Прыжки на правой и левой ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание, и далее продолжают прыжки. | 11 |
| | Игровые упражнения. | 12 |
| Октябрь | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки пройти дальше. Прыжки на правой через шнуры, положенные по двум сторонам зала. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. | 13 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. | 14 |
| | Игровые упражнения. | 15 |
| | Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. | 16 |
| | Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые | 17 |

| | | |
|--------|--|----|
| | ноги. Отбивание мяча одно рукой, продвигаясь вперед, забрасывая мяч в корзину двумя руками. Лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. | |
| | Игровые упражнения. | 18 |
| | Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. | 19 |
| | Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. | 20 |
| | Игровые упражнения. | 21 |
| | Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром. Прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам зала. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. | 22 |
| | Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на пояс. | 23 |
| | Игровые упражнения. | 24 |
| Ноябрь | Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. Эстафета с мячом мяч водящему. | 25 |
| | Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, а при повторении упражнения – на левой, руки произвольно. Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. | 26 |
| | Игровые упражнения. | 27 |
| | Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. | 28 |
| | Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, прокатывая мяч вперед. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, проводится в форме эстафеты. | 29 |
| | Игровые упражнения. | 30 |

| | | |
|---------|---|----|
| | Ведения мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках руки за головой. | 31 |
| | Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Ползание по медвежьей лапке на ладонях и ступнях в прямом направлении, затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. | 32 |
| | Игровые упражнения. | 33 |
| | Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. | 34 |
| | Повторить лазание по гимнастической стенке. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди. | 35 |
| | Игровые упражнения. | 36 |
| Декабрь | Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 37 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, выпрямиться, сойти не спрыгивая. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед, меняя ноги. | 38 |
| | Игровые упражнения. | 39 |
| | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | 40 |
| | Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами, двумя руками. Подлезание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группировка в комочек. | 41 |
| | Игровые упражнения. | 42 |
| | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на голове, хват скамейке с боков. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое | 43 |

| | | |
|--------|--|----|
| | положение во время движения и правильную осанку. | |
| | Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. | 44 |
| | Игровые упражнения. | 45 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | 46 |
| | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. | 47 |
| | Игровые упражнения. | 48 |
| Январь | Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове произвольно. Прыжки через препятствия. Проведение мяча с одной стороны зала, на другую до обозначенной линии. | 49 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами. | 50 |
| | Игровые упражнения. | 51 |
| | Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. | 52 |
| | Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 53 |
| | Игровые упражнения. | 54 |
| | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через препятствия. | 55 |
| | Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем через шнур, дальше продолжаем также. Ходьба на носках между предметами. | 56 |
| | Игровые упражнения. | 57 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. | 58 |

| | | |
|---------|---|----|
| | Ползание на четвереньках между предметами, расположенными по двум сторонам зала. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. | 59 |
| | Игровые упражнения. | 60 |
| Февраль | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. | 61 |
| | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Передача мяча по кругу. | 62 |
| | Игровые упражнения. | 63 |
| | Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Лазание под дугу прямо и боком. | 64 |
| | Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах. | 65 |
| | Игровые упражнения. | 66 |
| | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. | 67 |
| | Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 68 |
| | Гонки на санках. Загони шайбу. | 69 |
| | Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной. Прыжки из обруча в обруч. | 70 |
| | Лазание на гимнастическую стенку, переходя с пролета на пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафеты с мячом. | 71 |
| | Игровые упражнения. | 72 |
| Март | Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 73 |
| | Боковые шаги на лыжах с переступанием. | 74 |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне. | 75 |
| | Ходьба на лыжах по извилистой лыжне. | 76 |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом, приставным правым и левым боком. | 77 |

| | | |
|--------|---|----|
| | Ходьба на лыжах, согласованные движения рук и ног во время ходьбы. | 78 |
| | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 79 |
| | Ходьба на лыжах попеременным скользящим ступающим шагом. | 80 |
| | Ходьба на лыжах в умеренном темпе скользящим шагом. | 81 |
| | Скольжение на лыжах до полной остановки после энергичного отталкивания. | 82 |
| | Эстафеты на лыжах. | 83 |
| | Ходьба по учебной лыжне на скорость. | 84 |
| Апрель | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. | 85 |
| | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Передача мяча по кругу. | 86 |
| | Игровые упражнения. | 87 |
| | Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Лазание под дугу прямо и боком. | 88 |
| | Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах. | 89 |
| | Игровые упражнения. | 90 |
| | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. | 91 |
| | Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 92 |
| | Гонки на санках. Загони шайбу. | 93 |
| | Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной. Прыжки из обруча в обруч. | 94 |
| | Лазание на гимнастическую стенку, переходя с пролета на пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафеты с мячом. | 95 |
| | Игровые упражнения. | 96 |

| | | |
|---|--|-----|
| Май | Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове произвольно. Прыжки через препятствия. Проведение мяча с одной стороны зала, на другую до обозначенной линии. | 97 |
| | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами. | 98 |
| | Игровые упражнения. | 99 |
| | Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. | 100 |
| | Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 101 |
| | Игровые упражнения. | 102 |
| | Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через препятствия. | 103 |
| | Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем через шнур, дальше продолжаем также. Ходьба на носках между предметами. | 104 |
| | Игровые упражнения. | 105 |
| | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. | 106 |
| Ползание на четвереньках между предметами, расположенными по двум сторонам зала. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. | 107 | |
| Игровые упражнения. | 108 | |

3.Организационный раздел

Взаимосвязь музыкального руководителя со специалистами:

Логопед

Улучшение координации движений, мелкой и общей моторики, развитие выразительной мимики, голоса, речи (сила, высота голоса), запоминание, воспроизведение ритма, развитие речевого дыхания, подвижности артикуляционного аппарата, развитие слухового внимания, памяти.

Воспитатели

Использование разнообразного физкультурного материала, проведение праздников, развлечений, досугов и других физкультурно – оздоровительных мероприятий. Формирование двигательных навыков и физических качеств во время пребывания детей в ДОУ.

Основные направления взаимодействия с родителями

- Изучение семьи и условий семейного воспитания,
- Пропаганда музыкального развития детей среди родителей,
- Дифференцированная и индивидуальная работа с семьёй.
- Обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Формы взаимодействия

- Тестирование и анкетирование родителей и их детей.
- Педагогические консультации, доклады, лекции по вопросам физического развития ребёнка в семье, которые реализуются на родительских собраниях.
- Практические занятия в детском саду по ознакомлению с методами и приёмами физического развития детей.
- Круглые родительские столы.
- Совместные праздники, утренники детей и взрослых.
- «Родительский день» индивидуальные консультации для родителей.

Материально-техническое обеспечение программы

| | |
|------------------------------------|---|
| Основное учебное оборудование | Мячи разного диаметра, кегли, дуги, обручи, скакалки, гимнастические стенки, скамейки, мешочки с песком, булавы, гимнастические палочки, рейки, маты, сухой бассейн, кочки, конусы, музыкальный центр, нестандартное оборудование, и т.д. |
| Методическое обеспечение программы | 1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-синтез, Москва 2013. 2. «Здоровячок» Система оздоровления дошкольников. / Авт. –сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – |

В дошкольном учреждении планируется проведение всех видов занятий физическими упражнениями с детьми:

физкультурные занятия;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);

самостоятельная двигательная деятельность детей.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня должно опираться на суточный объем необходимых для дошкольников движений (в среднем 2,5 - 3 часа).

Очень важно, чтобы этот объем движений детей всячески поддерживался и контролировался.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ.

Накопление у детей двигательного опыта происходит при проведении праздников: зимних на воздухе, легкоатлетических со спортивными играми; "Веселых стартов" с элементами эстафет и соревнованиями на ловкость, скорость и выносливость; "Папа, мама, я - дружная семья", "Зов джунглей", которые обеспечивают возможность каждому ребенку раскрыть свои способности, при этом давая ему право на творчество.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного

учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Имеется немало положительных примеров творческого подхода педагогических коллективов к их организации и проведению.

На физкультурные праздники приглашаются школьники – бывшие воспитанники дошкольного учреждения, родители, сестры, братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками следует проводить 2–3 праздника на воздухе и один на воде (в бассейне), длительностью не более 90 минут. В мероприятии могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения. Темы праздников могут быть самые разнообразные «Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна» и т.д.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе. От места проведения во многом зависят тематика и организация. При планировании и подготовке праздника необходимо:

- обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей, представителей микрорайона);
- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, начальных классов, а также приглашенных гостей;
- обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний, организуемых по инициативе спортивных организаций;
- недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;
- при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера;
- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития ДА и физической подготовленности детей). Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ

Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает

положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на здоровье детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и

подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств, и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка.

Физические упражнения, включенные в досуг, должны быть хорошо освоены всеми детьми. С детьми, у которых выполнение того или иного упражнения вызывает затруднение, следует провести индивидуальные дополнительные занятия. Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов).

Младший и средний дошкольный возраст. Задачи физкультурного досуга во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к активному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлений и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Следует отметить, что персонаж должен быть знаком детям, вызывая у них положительные эмоции. Дети не должны его бояться. Здесь педагогу поможет знание программного литературного материала для детей данного возраста или совет старшего воспитателя дошкольного учреждения, а также взаимодействие с воспитателем группы, которые на своих занятиях проведут предварительную работу с детьми.

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра "Кто быстрее наполнит корзинку шишками" и т.п.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Подбирая произведения для досуга, руководителю физического воспитания следует помнить, что музыка должна быть доступной для восприятия детей по темпу и ритму. Для детей данных возрастов лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). Подарками могут быть и фрукты. Можно также устроить чаепитие с угощениями.

Старший дошкольный возраст. При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным

отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа "Веселые старты" или "Зов джунглей". Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

ДЕНЬ (НЕДЕЛЯ) ЗДОРОВЬЯ.

Проводится 1 раз в месяц во всех возрастных группах в течение учебного года. В проведении этого дня принимает участие весь коллектив ДОУ. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования, театрализованные представления, занятия по ИЗО деятельности (рисование сангиной, углём, фломастерами, лепка из снега; составление композиции из осенних листьев и разнообразных материалов и т.д.). День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная.

Неделя здоровья это такая форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Важно тщательно

продумать план проведения каждого дня в течение всей недели здоровья, учитывая время года и погодные условия.

Целесообразно организовывать разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения во время прихода в дошкольное учреждение и на прогулках, несложные спортивные соревнования, туристические прогулки-походы в близлежащий парк или лес. В течение недели здоровья можно провести один физкультурный праздник или организовать физкультурный досуг. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания (сценарий «Мой до дыр»).

При организации активного отдыха для повышения эмоционального фона рекомендуется красочно оформлять места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий а также использовать музыкальное сопровождение. Полезно соблюдение определенных ритуалов (например, приветствия команд, зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).

Деятельность детей не должна ограничиваться только участием в подвижных играх и физическими упражнениями, дети могут и должны участвовать и в различных видах трудовой (уборка территории дошкольного учреждения, уход за растениями) и творческой (конкурсы танцоров, гимнастов, певцов, художников) деятельности. Подготовка к проведению недели здоровья должна осуществляться в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми, которая включает чтение книг, просмотры иллюстраций, видеофильмов о спорте, спортсменах; разучивание подвижных игр, эстафет. Однако некоторые игры, аттракционы и простые двигательные задания могут быть предложены детям без предварительного ознакомления (сюрпризный момент).

В подготовке недели здоровья должен участвовать весь педагогический коллектив. Ниже приводится примерный план-конспект организации недели здоровья в зимнее время года.

КАНИКУЛЫ.

Одной из форм активного отдыха детей являются каникулы. Они проводятся 2 раза в год – Рождественские и весенние. Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является отсутствие занятий по всем методикам. Педагог организует отдых детей: Увеличивает пребывание на свежем воздухе (ориентируясь на погодные условия); при необходимости проводит исследование детей, у которых отмечается слабая динамика в развитии; усиливает внимание индивидуальному подходу; предоставляет детям возможность участвовать в разнообразных играх; обеспечивает их разнообразной активной, развлекательной деятельностью (показ диафильмов, слайдов, видеофильмов, театрализованных представлений, чтение сказок, проведение спортивных мероприятий). В старших группах можно каждому дню каникул определить тему, например: «День сказок», «День игр», «День театра», «День музыки», «День здоровья», «День шутки и смеха».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Активный отдых детей может быть самым разнообразным. Для этого возможно применение различных средств. Однако, как показала практика, наиболее эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры. Игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления.

В процессе игры существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры - радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха.

Требования, предъявляемые к подбираемым играм:

все упражнения в играх должны соответствовать анатомофизиологическим и психологическим особенностям детей, быть простыми по содержанию, доступными и вызывать интерес у детей;

физическая и психологическая нагрузка в играх, функциональные сдвиги должны соответствовать нормальной физиологической кривой (постепенное нарастание нагрузки и приближение ее в конце к исходным величинам);

не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие слишком большой игровой азарт;

следует проводить и такие игры, в которых возможность войти в игру и выйти из нее по своему желанию (аттракционные игры, конкурсы, поединки) предусмотрена для любого ребенка.

Проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры. К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и бессюжетные, к спортивным (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка,

создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

План работы на год.

| Месяц/ № | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| Сентябрь | | | | |
| Октябрь | | | | |
| Ноябрь | | | | |
| Декабрь | | | | |
| Январь | | | | |
| Февраль | | | | |
| Март | | | | |
| Апрель | | | | |
| Май | | | | |
| Июнь | | | | |
| Июль | | | | |
| Август | | | | |