

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4.	Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	5
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	8
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
2.	Содержательный отдел	10
2.1.	Задачи физического развития детей дошкольного возраста (3-7(8) лет)	10
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	12
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	12
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	14
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	15
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	17
2.3.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	19
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	21
2.5.	Взаимодействие педагогов	23
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	24
2.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	24
3.	Организационный раздел	24
3.1.	Особенности организации РППС	24
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	25
	Приложение 1. Паспорт здоровья. Педагогическая диагностика индивидуальных достижений ребенка в ОО «Физическое развитие»	27
	Приложение 2. Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП по группам	32
	Приложение 3. Режим двигательной активности по группам	89
	Приложение 4. Список спортивного оборудования и инвентаря	92
	Приложение 5. План работы со специалистами на 2023-2024 учебный год	94
	Приложение 6. План работы с родителями	96

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) разработана и утверждена на основе Образовательной программы дошкольного образования Дошкольного отделения Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №642 «Земля и Вселенная» Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ДО).

Программа определяет содержание образовательной деятельности ДО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности:

- вторая младшая группа (3-4 года) – 1 группа;
- средняя группа (4-5 лет) – 1 группа;
- старшая группа (5-6 лет) – 1 группа;
- подготовительная группа (6-7(8) лет) – 1 группа.

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Основу рабочей программы составляют следующие **нормативно-правовые документы**:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБОУ гимназии №642 «Земля и Вселенная» Санкт-Петербурга.
6. Образовательная программа дошкольного образования Дошкольного отделения ГБОУ гимназии №642 «Земля и Вселенная» Санкт-Петербурга.

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 3 до 7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Программа реализуется для групп Дошкольного отделения, расположенных на двух площадках:

- площадка №2 по адресу: ул. Опочинина, д.35.

- площадка №3 по адресу: ул. Наличная д. 23, лит. А.

Нормативное количество ученических мест: 55.

Рабочая программа размещена на официальном сайте образовательной организации: <http://gymnasium642.spb.ru> в разделе «Сведения об образовательной организации», подраздел «Образование».

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- 1) обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- 2) построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- 3) создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 4) обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- 5) достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- 6) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 7) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую игровую деятельность.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами.

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста.

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей.

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка.

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

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

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит:

им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4-5 лет (средняя группа)

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие.

Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5-6 лет (старшая группа)

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущего возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6-7(8) лет (подготовительная группа)

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту (см. Приложение 1: «Паспорт здоровья», Педагогическая диагностика физического развития воспитанников).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей дошкольного возраста

Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке;
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час);
- самостоятельная двигательная деятельность.

и типы занятий:

- учебно-тренировочное;
- сюжетное;
- игровое;
- тренировочное;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- нетрадиционное;
- контрольное.

2.2. Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»).

2.2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:	- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.
ОРУ:	- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений.
Строевые упражнения:	- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; - имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); - поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.
Подвижные игры:	<ul style="list-style-type: none"> - сюжетные игры, имитационные упражнения; - несюжетные игры; - игры на развитие ориентировки в пространстве; - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации; - малоподвижные игры.
Спортивные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки; - ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием; - катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Активный отдых:	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ)

ОВД:	- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.
ОРУ:	- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.
Строевые упражнения:	- построение в колонну по одному, по два, в рассыпную; - построение по росту; - размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; - перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; - перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам; - повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.
Ритмическая гимнастика:	- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; - ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши; - комбинации из двух освоенных движений.
Подвижные игры:	- сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры.
Спортивные упражнения:	<i>Катание на санках:</i> - подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. <i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</i> - по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. <i>Ходьба на лыжах:</i> - скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полулелочкой».
Активный отдых:	- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей.

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:	- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.
ОРУ:	- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.
Строевые упражнения:	- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; - перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; - повороты направо, налево, кругом; - размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика:	- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе; - ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа; - легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); - подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.
Подвижные игры:	- сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры.
Спортивные упражнения:	Катание на санках: - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: - по лыжне (на расстояние до 500 м.); - скользящим шагом;

	<ul style="list-style-type: none"> - повороты на месте (направо и налево) с переступанием; - подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок). <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; - с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.
Спортивные игры:	<p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой рукой; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; - игра по упрощенным правилам. <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом <p><i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
Активный отдых:	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать [1, стр. 134-135].

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:	- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.
ОРУ:	- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.
Строевые упражнения:	- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу; - перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); - расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; - равнение в колонне, шеренге, кругу; - размыкание и смыкание приставным шагом; - повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика:	- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку; - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками; - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону; - кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.
Подвижные игры:	- сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры
Спортивные упражнения:	Катание на санках: - игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: - скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; - попеременным двухшажным ходом (с палками); - повороты переступанием в движении; - поднятие на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках:

	<ul style="list-style-type: none"> - удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); - приседания из исходного положения стоя; - скольжение на двух ногах с разбега; - повороты направо и налево во время скольжения, торможения; - скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
<p>Спортивные игры</p>	<p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; - построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; - забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; - ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. <p><i>Элементы футбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; - ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота; - играть по упрощенным правилам. <p><i>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); - попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. <p><i>Элементы настольного тенниса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); - подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых:	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут).
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, прогулках педагоги ДО особое внимание уделяют следующим аспектам:

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;

- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Проведение спортивных соревнований, туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДО оформляются приказом руководителя ДО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ОУ (см. Приложение 2: План работы на 2023-2024 уч/год).

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале (см. Приложение 3: Двигательные режимы детей дошкольного возраста)

Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений. (см. Приложение 4: Список спортивного оборудования и инвентаря).

Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей.

№ п/п	Наименование методов	Описание методов
1.	Наглядные методы:	<ul style="list-style-type: none">- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
2.	Вербальные методы (словесные):	<ul style="list-style-type: none">- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.
3.	Практические методы:	<ul style="list-style-type: none">- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений;- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	Информационно-рецептивный метод:	<ul style="list-style-type: none">- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы пе-

		дагогов или детей, чтение).
5.	Репродуктивный метод:	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	Метод проблемного изложения:	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	Эвристический метод (частично-поисковый):	- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	Исследовательский метод:	- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДО, инструктора по физической культуре, медицинского персонала, воспитателей, музыкального руководителя, родителей (см. Приложение 5: План работы со специалистами ДО на 2023-2024 учебный год).

Взаимодействие с администрацией ДО

Руководитель ДО и его заместитель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях,

праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно-гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДО предусмотрено время для проведения занятий.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО (см. Приложение 6: План работы с родителями).

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей.

РППС ДО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДО;

- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- музыкально-физкультурный зал;
- физкультурные центры в групповых помещениях;
- оборудованная прогулочная площадка, расположенная на территории корпуса №2 гимназии по адресу ул. Опочинина, д.35.

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФООП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории Дошкольного отделения, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25.11.2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Образовательная программа дошкольного образования Дошкольного отделения ГБОУ гимназии №642 «Земля и Вселенная» Санкт-Петербурга.
5. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -112 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -160 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -192 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.- М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020. -160 с.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.- М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -168 с.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие **методические пособия:**

1. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
4. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

детей _____ группы № ____ ДО ГБОУ гимназии №642
за период 2023 - 2024 учебный год

На начало учебного года						На конец учебного года			
ФИ ребенка	Дата рождения	Группа здоровья	Рост	Вес	Противопоказания	Группа здоровья	Рост	Вес	Противопоказания

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ РЕБЕНКА
МЛАДШЕЙ ГРУППЫ В ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни																Итоговый показа- тель по каждому ребенку (среднее значение)	
		1		2		3		4		5		6		7		8			
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1.																			
2.																			

Обозначения:

С – сентябрь

М – май

Критерии педагогической диагностики:

1 балл (Ж)	требуется внимание специалиста
2 балла (З)	требуется корректирующая работа педагога
3 балла (С)	средний уровень развития
4 балла (Ф)	уровень развития выше
5 баллов (К)	высокий

Обозначение тематического блока образовательной области:

1 – Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

2 – Приучен к опрятности, замечает и устраняет неполадки в одежде.

3 – Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, соблюдении гигиены.

4 – Проявляет двигательную активность, интерес к совместным играм и физическим упражнениям.

5 – Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие в разных направлениях по указанию взрослого.

6 – Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

7 – Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места.

8 – Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударяет мячом в пол, бросает вверх и ловит, метает предметы правой и левой руками.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ РЕБЕНКА
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ В ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни										Итоговый показатель по каж- дому ребенку (сред- нее значение)	
		1		2		3		4		5		С	М
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М		
1.													
2.													

Обозначения:

С – сентябрь

М – май

Критерии педагогической диагностики:

1 балл (Ж)	требуется внимание специалиста
2 балла (З)	требуется корректирующая работа педагога
3 балла (С)	средний уровень развития
4 балла (Ф)	уровень развития выше
5 баллов (К)	высокий

Обозначение тематического блока образовательной области:

1 – Соблюдает элементарные правила гигиены.

2 – Обращается за помощью к взрослым в проблемных со здоровьем ситуациях.

3 – Соблюдает элементарные правила приёма пищи.

4 – Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

5 – Имеет начальное представление о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ РЕБЕНКА
СТАРШЕЙ ГРУППЫ В ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни																		Итоговый показатель по каждому ре- бенку (среднее значение)		
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	
1.																						
2.																						

Обозначения:

С – сентябрь

М – май

Критерии педагогической диагностики:

1 балл (Ж)	требуется внимание специалиста
2 балла (З)	требуется корректирующая работа педагога
3 балла (С)	средний уровень развития
4 балла (Ф)	уровень развития выше
5 баллов (К)	высокий

Обозначение тематического блока образовательной области:

1 – Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

2 – Имеет представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья).

3 – Имеет представление о факторах, разрушающих здоровье человека

4 – Имеет представление о признаках качественного питания, умеет определять их на сенсорном уровне

5 – Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здорового человека.

6 – Имеет представления о правилах ухода за больным, проявляет сочувствие к болеющим, умеет характеризовать свое самочувствие.

7 – Имеет представление о возможностях здорового человека.

8 – Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание ими заниматься.

9 – Имеет представление о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ РЕБЕНКА
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Формирование основ здорового образа жизни																		Итоговый показатель по каждому ре- бенку (среднее значение)			
		1		2		3		4		5		6		7		8		9					
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М		
1.																							
2.																							

Обозначения:

С – сентябрь

М – май

Критерии педагогической диагностики:

1 балл (Ж)	требуется внимание специалиста
2 балла (З)	требуется корректирующая работа педагога
3 балла (С)	средний уровень развития
4 балла (Ф)	уровень развития выше
5 баллов (К)	высокий

Обозначение тематического блока образовательной области:

1. Имеет представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
2. Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
3. Имеет представление об активном отдыхе.
4. Имеет представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
5. Имеет представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
6. Имеет представления о правилах ухода за больным, проявляет сочувствие к болеющим, умеет характеризовать свое самочувствие.
7. Имеет представление о возможностях здорового человека.
8. Проявляет интерес к физической культуре и спорт, имеет желание ими заниматься.
9. Имеет представление о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

ПЛАН РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧ/ГОД
 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП
 2 младшая группа (3-4 года)

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)					
2.	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
3.	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
4.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
5.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета,	

						подталкивая его сверху или сзади	
6.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
7.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
8.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом			Прыжки на двух ногах на месте
9.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
10.	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
11.	Построение в шеренгу. Повороты	Ходьба в заданном направлении неболь-	Бег группами за направляющим.		Ползание на четвереньках на расстоя-	Скатывание мяча по наклонной	

	направо и налево переступанием	шими группами. Ходьба на носках	Бег на носках		ние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	доске	
12.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Ходьба на носках	Бег группами за направляющим. Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
13.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
14.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Ходьба на носках	Бег группами за направляющим. Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 2-3 м
15.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в за данным направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим. Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 2-3 м
16.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег группами за направляющим. Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м. до кегли (взять ее встать, выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 2-3 м

17.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстоянии 6 м до кегли (взять ее встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)		
18.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках.	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
19.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу, сидя парами, ноги врозь	
20.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу, сидя парами, ноги врозь	
21.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
22.	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим. Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
23.	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную. Ходьба на носках.	Бег одному за направляющим. Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях	

24.	Построение враспынную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим. Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу, стоя на коленях	
25.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег враспынную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу, стоя на коленях	
26.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках за катящимся мячом		
27.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
28.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек.	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
29.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек.			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте
30.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу. Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек.		Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
31.	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек.		Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
32.	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек. Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой (высота 50 см)	Прокатывание мяча под дугу	

33.	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек. Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
34.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом, обходя предметы Ходьба на носках	Бег в течение 50-60 сек. Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед на 2-3 м
35.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом, обходя предметы Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим. Бег на носках Бег в течение 50-60 сек.	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед на 2-3 м.
36.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы. Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим. Бег на носках. Бег в течение 50-60 сек.	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
37.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием.	Ходьба змейкой. Ходьба на носках	Бег одному за направляющим. Бег на носках. Бег в течение 50-60 сек.	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
38.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в течении 50-60 сек.			Прокатывание мяча под дугу, стоя парами	Прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону
39.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой. Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим. Бег в течение 50-60 сек.			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см.
40.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием.	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег - обегая предметы. Бег в течение 50-60 сек.			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см.

41.	Построение в шеренгу. Повороты направо налево переступанием	Ходьба змейкой. Ходьба на носках	Бег - обегая предметы. Бег в течение 50-60 сек.			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
42.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег, обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
43.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом. Ходьба, высоко поднимая колени	Бег по одному за направляющим. Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
44.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени	Бег по одному за направляющим. Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
45.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени	Бег по одному за направляющим. Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
46.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в течение 50-60 сек.	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
47.	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в течение 50-60 сек.	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
48.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	

49.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии. Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
50.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
51.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии. Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
52.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в течение 50-60 сек.			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
53.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	
54.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в течение 50-60 сек.		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
55.	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления. Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произволь-	Бросание мяча о землю и ловля его	

					ным способом (не пропуская реек) и спуск с нее		
56.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени	Бег со сменой направления. Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см
57.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени	Бег со сменой направления. Бег на носках	Ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40см.
58.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег по одному за направляющим. Бег на носках. Бег с остановками	Ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
59.	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками	Ходьба, перешагивая рейки лестницы лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах	
60.	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
61.	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
62.	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м	

63.	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст.1,5м.	Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см.
64.	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояние 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см
65.	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см.
66.	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
67.	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
68.	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см
69.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
70.	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба, высоко поднимая колени. Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
71.	Построение в шеренгу Повороты	Ходьба на носках. Ходьба, высоко под-	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, ле-		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку вы-

	направо и налево переступанием	нимая колени. Ходьба в чередовании с бегом		жащему на полу приставным шагом			сота 2-5 см
72.	Построение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках. Ходьба, высоко поднимая колени. Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом			Перепрыгивание через веревку высота 2-5 см.

Обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

1. Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх: убежание от ловящего, ловля убегающего.
2. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:
 - ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом;
 - поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение;
 - имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д.).

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФОРМ
Средняя группа (4-5 лет)**

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте
2.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями		
3.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления. Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	

6.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
8.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске		
10.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба с изменением темпа. Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	

11.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег, высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
13.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
14.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя
15.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы.	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя

16.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
17.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы.	Бег в колонне по одному. Бег на носках Бег, обегая предметы	Ходьба по доске, ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча, огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешней стороне стопы.	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег, обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча, огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
19.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом вперед.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
20.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах - ноги вместе - ноги врозь

21.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
22.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
23.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу	
24.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом по шнуру.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег высоко поднимая колени		Проползание под дугой	Прокатывание обруча педагогу	
25.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег на месте		Проползание под дугой	Прокатывание обруча педагогу	

26.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег на месте.		Проползание под дугой		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
27.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
28.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег на месте.	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах, стараясь достать предмет, подвешенный над головой
29.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба, перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	
30.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба, перешагивая предметы	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога	

31.	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба, перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек		Подрпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
32.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному. Бег на носках Бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек		Подрпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
33.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
34.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	

35.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
36.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
37.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
38.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег в парах		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
39.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег в парах	Ходьба по скамье, ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур

40.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег в парах	Ходьба по скамье, ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после удара об пол	
41.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по скамье, ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
42.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
43.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени.		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках. Непрерывный бег 1-1,5 мин.	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см

46.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках. Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	
47.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с остановкой по сигналу.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом.	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
48.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках. Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
49.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Перебрасывание мяча друг другу в кругу	
50.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий расстояние между ними 40-50 см

51.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий расстояние, между ними 40-50 см
52.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег, меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
53.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег, меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
54.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
55.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках.	Бег в колонне по одному Бег на носках. Непрерывный бег 1-	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сто-		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	

		Ходьба в противоположную сторону	1,5 мин	рону или на поясе			
56.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в противоположную сторону.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	
57.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
58.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
59.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами.
60.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	

61.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места
62.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места
63.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места

64.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки
65.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Ходьба назад	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
66.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег высоко поднимая колени. Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из-за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
67.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп

68.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук. Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой направляющего.	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
69.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
70.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
71.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук. Ходьба на месте	Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
72.	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках с разным положением рук. Ходьба на месте	Медленный бег 150-200 м			Бросание вдаль	

Обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

<i>Движения в подвижных играх</i>	<ul style="list-style-type: none">- Бег по кругу, держась за руки- Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую.- Бег враспынную с ловлей и увертыванием.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	Музыкально-ритмические движения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена, на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Старшая группа 5-6 лет

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
2.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени.	Ходьба по шнуру, прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
3.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
4.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой-левой)	
5.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну о одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони		

6.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру, зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой.			Прыжки на месте: ноги скрестно - ноги врозь
7.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру, зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте: ноги скрестно - ноги врозь
8.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте: ноги скрестно - ноги врозь
9.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	
10.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге

		подниманием колен	Бег с перестроением на ходу в пары				
11.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге
12.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге
13.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	Прокатывание набивного мяча	
14.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
15.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному.	Поднимание на носки и опускание	Ползание на четвереньках по прямой,		Подпрыгивание с хлопками пе-

	равновесие в колонне	Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в звенья	на всю стопу, стоя на скамье	толкая головой мяч 3-4 м		ред собой, над головой, за спиной
16.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
17.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущего	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
18.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
19.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одно-	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные ли-

	му	подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег со сменой ведущих				нии
20.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием Колен. Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих.		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
21.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
22.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег высоко поднимая колени. Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу, сидя в разных построениях	
23.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко подни-	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в

	в колонну по одному	Ходьба с высоким подниманием колен	мая колени. Бег с подлезанием в обруч				кружок
24.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег с подлезанием в обруч			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
25.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
26.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
27.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
28.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см

29.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	
30.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты в обозначенное место
31.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место
32.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колени. Ходьба в полуприседе.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место
33.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием ко-	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег высоко поднимая колени Бег со сменой веду-	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд	Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	

		лен. Ходьба в полупри- седе	щих				
34.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием ко- лен. Ходьба в полупри- седе	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко под- нимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба по уз- кой рейке гим- настической скамейки (с под- держкой)		Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
35.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием ко- лен. Ходьба в полупри- седе. Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко под- нимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
36.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием ко- лен. Ходьба в полупри- седе. Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках. Бег, высоко под- нимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание под дуга- ми		Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
37.	Построение в круг	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	

		Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колени Ходьба в полуприседе Ходьба мелким и широким шагом	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				
38.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колени. Ходьба в полуприседе	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
39.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин			Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
40.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
41.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом.	Бег в колонне по одному.	Ходьба по узкой рейке гим-		Метание в цель одной рукой снизу	

	равновесие в колонне	Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на пятках одному вдоль границ зала с поворотом.	Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	настической скамейки (с поддержкой)			
42.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
43.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
44.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Проползание в тоннели		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
45.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	
46.	Построение по росту, поддерживая равновесие в ко-	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках.	Бег в колонне по одному. Бег на носках.		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с про-

	лонне	Ходьба на пятках. Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих				движением вперед на 2-2,5 м
47.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих.			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
48.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны			Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
49.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		
50.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
51.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом.	Бег в колонне по одному.		Ползание по скамейке с опорой на		Перепрыгивание боком не-

	равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		предплечья и колени		высокие препятствия (шнур, канат, кубик)
52.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
53.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на носках. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
54.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
55.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег мелким и широким шагом.	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
56.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за	

	равновесие в колонне	Ходьба на носках Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег мелким и широким шагом			головы	
57.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег мелким и широким шагом		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	
58.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	Прыжки в длину с места
59.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места
60.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10			Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места
61.	Построение по росту, поддерживая равновесие в ше-	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках.	Бег в колонне по одному. Бег на носках.			Метание вдаль предметов разной массы (мешочки,	Прыжки в высоту с разбега

	ренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров.	Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10			шишки, мячи, другие)	
62.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега
63.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега
64.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
65.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега
66.	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега
67.	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом.	Бег в колонне по одному.		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки	Прыжки со скалкой: перешаги-

	равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба змейкой без ориентиров	Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Челночный бег 2x10			в другую	вание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5 см
68.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег под вращающейся скакалкой			Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5см
69.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом		Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высота 3-5 см
70.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м.	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	
71.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места

72.	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному. Бег на носках. Бег, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ласточка на ограниченной опоре		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места
-----	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

<i>Движения в подвижных играх</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и другие игры с бегом). - Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми - быстро положи» и др.). - Группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей). - Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.). - Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.). - Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.).
<i>Ритмическая гимнастика</i>	Музыкально-ритмические движения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблuku», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП
Подготовительная группа 6-7(8) лет**

№	Построение	Ходьба	Бег	Равновесие	Ползание	Метание	Прыжки
1.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом
2.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой - перекатывая перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	
3.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой перекатывая перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	
4.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой перекатывая перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
5.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук

6.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах, смещая ноги вправо-влево, вперед-назад с движениями рук
7.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
8.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба скрестным шагом.	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки	
9.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
10.	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед.	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
11.	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу, лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага

12.	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед.	Бег с остановкой по сигналу.		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу, лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого приседа
13.	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого приседа
14.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная. Ходьба с выпадами.	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого приседа
15.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная. Ходьба с выпадами.	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	
16.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек

17.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге – другой, толкая перед собой камешек
18.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
19.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	
20.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
21.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование

22.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Перестроение из одной колонны в колонну по 2,3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		Прыжки в длину с места на соревнование
23.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		
24.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	
25.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
26.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование

27.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в длину с разбега на соревнование
28.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	
29.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование
30.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование
31.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование
32.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	

33.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	
34.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом		Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнования
35.	Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнования
36.	Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнования
37.	Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	
38.	Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них

39.	Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
40.	Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
41.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
42.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
43.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба с выпадами.	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях	

44.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба с выпадами.	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо		Метание в цель из положения стоя на коленях	
45.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба с выпадами.	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
46.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба с выпадами.	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
47.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед.	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
48.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед.	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки боком	Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	

49.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
50.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
51.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг, высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
52.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг, высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
53.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг, высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку

54.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
55.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	
56.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
57.	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
58.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
59.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	

60.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная. Ходьба гимнастическим шагом.	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	
61.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
62.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
63.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
64.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	
65.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку

						Ведение мяча, продвигаясь между предметами	ку-прыжок - выбегание
66.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание
67.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание
68.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
69.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
70.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами

71.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	
72.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному		Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)	

Обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

Строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Равнение в колонне, шеренге - Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу - Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две - Размыкание и смыкание приставным шагом - Повороты направо налево, кругом - Повороты во время ходьбы на углах площадки - Ходьба в различных построениях
Ритмическая гимнастика	Музыкально-ритмические движения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

№ п/п	Формы организации двигательной деятельности в режиме дня	Время проведения	Комментарии
1	Утренняя гимнастика	7-10 мин	Ежедневно
2	Физкультминутка	1 мин	Ежедневно
3	Занятия физической культурой	15 мин	2 раза в неделю
4	Двигательная активность на музыкальных занятиях и досугах	5 мин	3 раза в неделю
5	Двигательная активность на прогулке (подвижные игры и физические упражнения на прогулке)	10-15 мин	Ежедневно, на утренней/вечерней прогулке включаются подвижные игры разной интенсивности, элементы спортивных игр и упражнений, индивид. работа с детьми
6	Физкультурные досуги	—	—
7	Физкультурные праздники	20 мин	2 раза в год
8	Бодрая гимнастика после дневного сна	3-5 мин	Ежедневно, после сна
9	День Здоровья	1 раз в месяц, в течение дня проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования и т.д.	
10	Закаливающие процедуры	Ежедневно, если нет мед.отводов	
11	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

№ п/п	Формы организации двигательной деятельности в режиме дня	Время проведения	Комментарии
1	Утренняя гимнастика	7-10 мин	Ежедневно
2	Физкультминутка	1 мин	Ежедневно
3	Занятия физической культурой	20 мин	2 раза в неделю
4	Двигательная активность на музыкальных занятиях и досугах	7 мин	3 раза в неделю
5	Двигательная активность на прогулке (подвижные игры и физические упражнения на прогулке)	15 мин	Ежедневно, на утренней/вечерней прогулке включаются подвижные игры разной интенсивности, элементы спортивных игр и упражнений, индивид. работа с детьми
6	Физкультурные досуги	—	—
7	Физкультурные праздники	30-45 мин	2 раза в год

8	Бодрящая гимнастика после дневного сна	5-8 мин	Ежедневно, после сна
9	День Здоровья	1 раз в месяц, в течение дня проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования и т.д.	
10	Закаливающие процедуры	Ежедневно, если нет мед. отводов	
11	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

№ п/п	Формы организации двигательной деятельности в режиме дня	Время проведения	Комментарии
1	Утренняя гимнастика	8-10 мин	Ежедневно
2	Физкультминутка	2 мин	Ежедневно
3	Занятия физической культурой	25 мин	2 раза в неделю (в зале) 1 раз в неделю (на улице)
4	Двигательная активность на музыкальных занятиях и досугах	10 мин	3 раза в неделю
5	Двигательная активность на прогулке (подвижные игры и физические упражнения на прогулке)	25 мин	Ежедневно, на утренней/вечерней прогулке включаются подвижные игры разной интенсивности, элементы спортивных игр и упражнений, индивид. работа с детьми
6	Физкультурные досуги	25-30 мин	Ежемесячно
7	Физкультурные праздники	до 1 часа	2 раза в год
8	Бодрящая гимнастика после дневного сна	8-10 мин	Ежедневно, после сна
9	День Здоровья	1 раз в месяц, в течение дня проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования и т.д.	
10	Закаливающие процедуры	Ежедневно, если нет мед.отводов	
11	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

№ п/п	Формы организации двигательной деятельности в режиме дня	Время проведения	Комментарии
1	Утренняя гимнастика	10 мин	Ежедневно
2	Физкультминутка	2 мин	Ежедневно
3	Занятия физической культурой	30 мин	2 раза в неделю (в зале) 1 раз в неделю (на улице)
4	Двигательная активность на музыкальных занятиях и досугах	12 мин	3 раза в неделю
5	Двигательная активность на прогулке (подвижные игры и физические упражнения на прогулке)	30 мин	Ежедневно, на утренней/вечерней прогулке включаются подвижные игры разной интенсивности, элементы спортивных игр и упражнений, индивид. работа с детьми
6	Физкультурные досуги	30-35 мин	Ежемесячно
7	Физкультурные праздники	до 1 часа 20 мин	2 раза в год
8	Бодрящая гимнастика после дневного сна	10 мин	Ежедневно, после сна
9	День Здоровья	1 раз в месяц, в течение дня проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования и т.д.	
10	Закаливающие процедуры	Ежедневно, если нет мед.отводов	
11	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	

**СПИСОК СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

№ п/п	Наименование оборудования	Рекомендованное количество оборудования (шт.)	Инвариантная часть	Вариативная часть
1.	Балансиры разного типа	4	+	
2.	Воланы для игры в бадминтон	4	+	
3.	Ворота для мини-футбола /гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2 ворот с сетками)	1	+	
4.	Гимнастическая палка пластмассовая	по количеству детей в группе	+	
5.	Гимнастическая стенка	2	+	
6.	Гимнастический коврик	по количеству детей в группе	+	
7.	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	1	+	
8.	Дорожка гимнастическая	1	+	
9.	Дорожка для прыжков в длину	1	+	
10.	Доска гладкая с зацепами	1	+	
11.	Доска наклонная	1	+	
12.	Доска с ребристой поверхностью	1	+	
13.	Дуга большая	2	+	
14.	Дуга малая	2	+	
15.	Дуги для подлезания	10	+	
16.	Жилетка игровая	20	+	
17.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	1	+	
18.	Канат для перетягивания	2	+	
19.	Канат подвесной для лазания	2	+	
20.	Клюшки	15	+	
21.	Коврик массажный	12	+	
22.	Кольцеброс	2	+	
23.	Кольцо баскетбольное	2	+	
24.	Кольцо мягкое	10	+	
25.	Кольцо плоское	10	+	
26.	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	1	+	
27.	Комплект гантелей	10	+	
28.	Комплект детских тренажеров	1		+
29.	Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	1	+	
30.	Конус с втулкой, палкой и флажком	10	+	
31.	Корзина для мячей	4	+	
32.	Лабиринт составной из нескольких секций	1		+
33.	Лента гимнастическая	по количеству детей в группе	+	
34.	Мат гимнастический (стандартный)	2	+	

35.	Мат гимнастический прямой	2	+	
36.	Мат гимнастический складной	2	+	
37.	Мяч баскетбольный	2	+	
38.	Мяч гимнастический	4	+	
39.	Мяч для метания	20	+	
40.	Мяч для мини-баскетбола	4		+
41.	Мяч набивной (0,5 кг)	4	+	
42.	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	4	+	
43.	Мяч футбольный	2	+	
44.	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	6	+	
45.	Набор разноцветных кеглей с битой	2	+	
46.	Набор спортивных принадлежностей - кольцо малое (10 - 12 см), лента короткая (50 - 60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	6	+	
47.	Насос для накачивания мячей	1	+	
48.	Настенная лесенка (шведская стенка)	4	+	
49.	Обруч (малого диаметра)	20	+	
50.	Обруч (среднего диаметра)	20	+	
51.	Прыгающий мяч с ручкой	2	+	
52.	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	15	+	
53.	Свисток	1	+	
54.	Секундомер	1	+	
55.	Секундомер (электронный)	1		+
56.	Серсо (комплект для игры)	2	+	
57.	Система для перевозки и хранения мячей	1		+
58.	Скакалка (взрослая)	2	+	
59.	Скакалка (детская)	по количеству детей в группе	+	
60.	Скамейка гимнастическая универсальная	6	+	
61.	Стеллаж для инвентаря	1	+	
62.	Стойка для гимнастических палок	1	+	
63.	Султанчики для упражнений	50	+	
64.	Сухой бассейн с шарами для зала	1		+
65.	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1		+
66.	Ферма для щита баскетбольного	1	+	
67.	Фишки конусы	10	+	
68.	Флажки разноцветные (атласные)	50	+	
69.	Шайбы	15	+	
70.	Щит баскетбольный	1	+	

ПЛАН РАБОТЫ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ДО НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Таблица №1.

План взаимодействия с медицинским персоналом дошкольного учреждения

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Примечание
1.	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей,	Сентябрь	Заполнение листов здоровья.
2.	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Декабрь	Проверка врачом места проведения занятий.
3.	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: -сердечно-сосудистой и дыхательной системы. -профилактика плоскостопия, нарушения осанки. Измерение антропометрических данных	Март	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений. Заполнение листов здоровья.
4.	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Май	Памятка для родителей.

Таблица №2

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей	Сентябрь- Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год, и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики)	Сентябрь- Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение консультации по теме «Взаимодействие инструктора с педагогами ДО по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	Сентябрь- Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Сентябрь	Инструктор по физической культуре

5.	Составление карточек подвижных и малоподвижных игр на прогулке для детей	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ	Октябрь-Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подбор комплексов утренних и после дневного сна гимнастик для детей	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем здоровье укреплять»	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»	Февраль	Воспитатели групп
11.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
12.	Ознакомления педагогов с новой методической литературой по физкультурно-оздоровительному направлению	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
13.	Участие в педагогических советах	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

Таблица №3

План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.)	В течение года	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов	В течение года	Музыкальный руководитель

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Формы работы	Тема	Цели и задачи	Возрастная группа
С Е Н Т Я Б Р Ь	Родительское собрание	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями	все группы
	Информация на стенд и сайт ДО	«Физическое развитие детей 3 – 4 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 3 – 4 лет	вторая младшая группа
		«Физическое развитие детей 4 – 5 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 5 – 6 лет	средняя группа
		«Физическое развитие детей 5 – 6 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 5 – 6 лет	старшая группа
		«Физическое развитие детей 6 – 7 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 6 – 7 лет	подготовительная группа
	Опрос	«Физическая культура и оздоровление в семье»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно - оздоровительному направлению	все группы
Консультация	«Гигиеническое значение физкультурной формы»	Выявить запросы родителей по данному направлению	все группы	
О К Т Я Б Р Ь	Информация на стенд и сайт ДО	«Утренняя зарядка»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; познакомить со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью	все группы
	Индивидуальная беседа	«Физическая подготовленность ребенка»	Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).	младшая и средняя группа

	Консультация	«Здоровье ребенка дошкольного возраста»	Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей	все группы
Н О Я Б Р Ь	Консультация	«Физическое развитие ребенка – с чего начать»	Познакомить родителей с особенностями организации физической культуры в саду, дома и в секции	все группы
	Информация на стенд и сайт ДО	«Физическая культура в семье»	Приобщать семьи к здоровому образу жизни	все группы
		«Плоскостопие»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования свода стопы у детей	все группы
Д Е К А Б Р Ь	Беседа	«Развитие физических качеств в подвижных играх»	Повышать компетентность родителей и воспитателей в вопросах развития у детей физических качеств	старшая и подготовительная группы
	Информация на стенд и сайт ДО	«Как научить ребенка кататься на коньках»	Рекомендации и советы по обучению	все группы
		«Зимние забавы и безопасность»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей навыков безопасного поведения на прогулке в зимний период времени; познакомить родителей с активностью детей в зимний период	старшая и подготовительная группы
	Консультация	«Профилактика простуды»	Познакомить родителей с приемами закаливания и укрепления организма	все группы
Я Н В А Р Ь	Консультация	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом воспитания дошкольников в семье	все группы
	Информация на стенд и сайт ДО	«Берегите зрение»	Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения зрения	все группы
		«Зачем заниматься физической культурой»	Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья	все группы
		«Как научить ребенка кататься на лыжах»	Рекомендации и советы по обучению	все группы
Ф Е В Р А Л Ь	Физкультурный праздник	«День Защитника Отечества»	Доставить радость общения детям с родителями. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	старшая и подготовительная группы
	Выставка рисунков детей	«Зимние виды спорта»	Содействовать возникновению у родителей и де-	старшая и подготовительная

			тей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности	группы
	Информация на стенд и сайт ДО	Поздравление с праздником, объявления о предстоящих мероприятиях	Подготовка участников к открытым мероприятиям	все группы
		«Советы родителям»	Повышать компетентность родителей в вопросах физического воспитания детей	все группы
	Консультация	«Сколиоз»	Обсудить меры по укреплению здоровья	старшая и подготовительная группы
М А Р Т	Консультация	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	младшая и средняя группа
	Информация на стенд и сайт ДО	«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей	все группы
		«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма	все группы
А П Р Е Л Ь	Информация на стенд и сайт ДО	«Какой вид спорта подойдет вашему ребёнку»	Сориентировать родителей в различных видах спорта. Помочь в выборе спортивной секции для своего ребенка	все группы
		«ФК или спорт»	Повышать компетентность родителей в вопросах ЗОЖ	все группы
		«Мир движений мальчиков и девочек»	Разъяснить родителям различия между предпочтениями в выборе физических упражнений у мальчиков и девочек	все группы
	Консультация	«Дыхательная гимнастика»	Разъяснить родителям о пользе дыхательной гимнастики	все группы
М А Й	Информация на стенд и сайт ДО	«ФК летом»	Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке	все группы
	Консультация	«Самомассаж»	Разъяснить родителям о пользе массажа. Научить родителей приемами самомассажа и саморегуляции	все группы
		«Роль подвижной игры в жизни детей дошкольного возраста»	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о	все группы

			собственном здоровье через активный отдых	
	Опросник	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ДО, узнать пожелания по улучшению работы	все группы