

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»*

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного р-на  
Санкт-Петербурга «Умка»  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом по государственному бюджетному  
дошкольному образовательному учреждению  
детский сад №25 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
№ 50-ОД от 31.08.2020 г.

Заведующий \_\_\_\_\_ В.И. Бабушкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
группы среднего возраста  
РОГОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка:	
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	
1.1.4.	Сроки реализации рабочей программы	
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы	
<b>1.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
1.3.1.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	
1.3.2.	Система педагогической диагностики	
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми	
<b>2.2.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
2.2.1.	Комплексно-тематическое планирование	
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	
3.2.	Физкультурно-оздоровительная работа	
<b>3.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
3.3.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию	
3.3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
3.3.3.	Информационно-методическое обеспечение программы	
3.3.4.	Материально-техническое обеспечение программы	
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	
	Особенности организации образовательной деятельности	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» (далее – ГБДОУ) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26);
- Уставом ГБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ .

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 5 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### 1.1.1. Цели и задачи программы

#### Цель рабочей программы:

- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

#### Задачи рабочей программы:

- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.
- создание условий для гармоничного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

### 1.1.2. Принципы и подходы реализации программы

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально–культурным нормам, традициям семьи, общества и

- государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

### **1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей пятого года жизни**

На пятом году жизни происходят изменения во всем облике ребенка. Наряду с количественными сдвигами (рост увеличивается примерно на 8 см, вес – на 2 кг), наблюдаются определенные качественные изменения в работе отдельных систем организма, в развитии речи, мышления, всех сторон психики.

Ребенок пятого года жизни становится заметно сильнее (сила руки - 8,6 – 8,3 кг (мальчики) и 6,7 – 7,8 кг (девочки), станова́я сила – 22,5 кг (мальчики) и 20,8 (девочки)). Движения его богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Хотя скелет еще податлив, но он приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения; начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника уже вполне отчетливы и определены, поэтому ребенок гораздо устойчивее в статических позах и динамике.

Значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности конечностей. Увеличивается сила и работоспособность мышц.

Расширение верхней части грудной клетки способствует улучшению дыхательной функции, наряду с этим происходит укрепление сердечной мышцы, таким образом, оказывается возможным некоторое увеличение нагрузки в физических упражнениях.

Активное развитие нервной системы – структурные и функциональные изменения в двигательном анализаторе, быстрое увеличение межанализаторных связей, расширение площади нервных окончаний в мышцах – все это обеспечивает более высокий уровень регуляции движений. Этому способствует активное развитие сенсорного аппарата, речи. Зрительные, слуховые, двигательные представления становятся отчетливее, чем у малышей. Созревает четвертое поле двигательного анализатора - центр, отвечающий за управление работой крупных групп мышц. Благодаря этому дети легче осваивают основные движения, в которых задействованы крупные группы мышц. Под руководством взрослых дети среднего дошкольного возраста могут заметить, выделить в движении несколько характерных особенностей, проявляются возможности элементарного анализа, оценки движений. Развивается чувство темпа и ритма.

Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления позволяет постепенно переходить к новым формам процесса обучения. Слово начинает отделяться от непосредственного действия, подражание поднимается на более высокую ступень – становится способностью сознательного усвоения образца. Наряду с этим впервые появляется аналитический способ овладения движением. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, выслушать объяснение, не двигаясь в это время, а затем выполнить задание. Простые движения дети хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию, распоряжению. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями других детей. Таким образом, появляется большая преднамеренность, целенаправленность, самостоятельность движений.

Формирование двигательных навыков происходит значительно быстрее и легче (в стереотипном виде). Навыки становятся несколько прочнее, чем в младшем дошкольном возрасте, но дети в состоянии усваивать в движении лишь основное, в общих чертах,

могут воспроизводить его осознанно, правильно, но все-таки нечетко, неточно, схематично. У ребенка возникает завышенная необъективная самооценка.

Содержание упражнений немного усложняется: они могут представлять комбинацию из нескольких элементов. Значительно больше возможностей в упражнениях с пособиями, так как дети уже владеют хорошо согласованными и разнообразными движениями пальцев. Наряду с образными и имитационными появляются упражнения аналитического характера.

Взросшие возможности и накопление двигательного опыта приводит к тому, что детей интересует уже не только сам процесс движений, но и их качество. Учебная деятельность начинает приобретать для ребенка самостоятельное значение, хотя оно все еще самым тесным образом переплетается с игровой. Дети наряду с сюжетно-ролевыми играми, в которых могут изображать разных персонажей, охотно берутся за роль водящего, начинает проявляться интерес к бессюжетным играм с качественным выполнением движений.

Несмотря на значительные сдвиги в общем развитии и развитии моторики ребенка пятого года жизни, общая координация движений еще не высокая, волевые проявления не устойчивые. Тормозящее влияние коры на деятельность подкорки хотя и усиливается, но еще далеко недостаточно. Поэтому многие упражнения делаются в игровой занимательной форме.

#### **1.1.4. Сроки реализации рабочей программы**

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2020 года по 31 августа 2021 года.

#### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития личности ребёнка. Основные характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определённым отражением образовательных воздействий при реализации основных образовательных областей.

### **1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

#### **1.3.1. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками 5 лет**

К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы достигаются следующие возможные характеристики развития ребенка:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### 1.3.2. Система педагогической диагностики

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение  -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь  Май

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми средней группы (4 – 5 лет).

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой

рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Подвижные игры.* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

*Основные движения.*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты

направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения.*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры с бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

## **2.1. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

### **2.2.1. Комплексно-тематическое планирование**

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг одной центральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом (*Приложение 1*).

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Основным фактором интеграционного процесса выступает интеграция не только образовательных областей, но и основных видов деятельности детей дошкольного



возраста: познавательно-исследовательской, трудовой, художественно-творческой, коммуникативной, двигательной. Деятельность как психологическая основа в интеграции способна объединять внутри себя разрозненные компоненты и обеспечить необходимые условия для появления нового образовательного продукта, в создание которого включены и педагоги, и дети, и родители. Таким образовательным продуктом могут выступать новое знание, рисунок, танец, спектакль, составленный ребенком текст и др.

### 2.2.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и др.)	Группа	Тема	Цель
Сентябрь	Досуг	Средняя	«Весёлые эстафеты на осенней полянке»	Воспитывать бережное отношение к природе.
Октябрь	Досуг	Средняя	«Домашние животные»	Закрепить знания детей о домашних животных и их детенышах.
Ноябрь	Досуг	Средняя	«Папа, мама, я- спортивная семья.	Продолжить знакомить детей с общественными праздниками.
	Праздник	Все группы	«Комнатные растения»	Воспитывать бережное отношение к растениям.
Декабрь	Досуг	Средняя	«Зимушка зима»	Вспомнить предметы зимы.
	Праздник	Все группы	«День здоровья»	Формировать у детей о возможностях своего тела.
Январь	Досуг	Средняя	«Зимние забавы»	Продолжение знакомства с зимними видами спорта.
Февраль	Досуг	Средняя	Игровая программа «Масленица»	Приобщение к русским истокам, обогащение знаний о народном празднике .
	Праздник	Все группы	«23 Февраля»	Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.
Март	Досуг	Средняя	«Весенние эстафеты»	Способствовать созданию условий для приобщения детей и взрослых к участию в совместной спортивно-игровой деятельности

Апрель	Досуг	Средняя	«Космос»	Развитие познавательной активности.
	Праздник	Все группы	«День смеха» игровая программа.	Создание позитивной атмосферы, Взаимодействие между группами.
Май	Досуг	Средняя	«Русские сказки»	Воспитание нравственно-патриотических чувств, повышение интереса детей к истории Великой Отечественной войне, сохраняя память о её героических событиях.
	Праздник	Все группы	«День здоровья»	Формирование базиса культуры здоровья.

### 2.2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, коллег.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Месяц	Форма проведения	Тема
Сентябрь	Памятка для родителей	"Спортивная форма на занятиях по физкультуре"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Октябрь	Памятка для родителей	"Игровые упражнения для профилактики плоскостопия"

	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	День открытых дверей	Спортивное занятие "Физкульт-ура!"
Ноябрь	Памятка для родителей	"Физическое развитие ребенка 4-5 лет"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Декабрь	Памятка для родителей	"Советы по проведению игр дома"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Январь	Памятка для родителей	"Безопасное катание на горках"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	Спортивный праздник	"Зимняя олимпиада"
Февраль	Памятка для родителей	"Движения и здоровье"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Март	Памятка для родителей	"Игры с мячом и обручем"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Апрель	Памятка для родителей	"Полезная еда"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	День открытых дверей	Спортивное занятие "Быстрее, выше, сильнее"
Май	Памятка для родителей	"Игры на свежем воздухе"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1.1. Учебный план

**Учебный план** — документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, если иное не установлено настоящим Федеральным законом (Закон «Об образовании в РФ»).

Учитывая специфику дошкольного образования — отсутствие предметного характера содержания образования на данной ступени, реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, — учебный план представляет собой сетку непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПиН.

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале
Средняя	20 минут	2	1

### 3.1.2. Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

#### Режим двигательной активности детей

Форма двигательной активности		Средний возраст	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	6-8'	Ежедневно в зале, группе, на воздухе
1.2	Физкультминутки (в середине НОД/статического занятия)	3-5'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания НОД/занятия
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	20-25'	Ежедневно во время прогулки (утром и вечером)
1.4	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	6-8'	Ежедневно
<b>2. Физкультурные занятия</b>			
2.1	По физической культуре	20'	2 раза в неделю
2.2	Занятия в бассейне	20-25'	1 раз в неделю
<b>3. Самостоятельная двигательная активность</b>			
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</li> <li>• Самостоятельные подвижные и спортивные игры</li> </ul>	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Активный отдых</b>			
4.1	Физкультурный досуг	20-25'	1 раз в месяц во II половине дня
4.2	Физкультурный спортивный праздник	До 45'	2 раза в год в зале или на воздухе

4.3	День здоровья		Ежемесячно
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Продолжительность зависит от плана мероприятия	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников
	<b>ИТОГО</b>	140-161'	

### **3.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

#### **3.3.1. Особенности организации образовательной деятельности**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в четырех основных моделях организации образовательного процесса:

- образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- взаимодействии с семьями детей по реализации программы.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от образовательной ситуации, контингента воспитанников, оснащенности группы, от опыта и творческого подхода педагога.

С сентября по май образовательная работа с детьми проводится в 3-х формах: непосредственно-образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками.

В летний период с июня по август образовательная работа проводится в 2-х формах - совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками. При благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

Утренняя гимнастика в спортивном зале в средней группе проводится 2 раза в неделю. Продолжительность утренней гимнастики в средней группе – 10 минут.

НОД проводятся в спортивном зале со всей группой 2 раза в неделю, в бассейне – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 20 минут, занятия проводятся в утренние часы. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья (*Приложение 1*).

Формы организации двигательной деятельности:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО организуется «Культурно-досуговая деятельность», посвященная особенностям традиционных событий, праздников,

мероприятий. Культурно-досуговая деятельность организуется во 2-ой половине дня 1 раз в месяц.

Развитие культурно-досуговой деятельности по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

### 3.3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

#### Принципы создания и использования предметно-пространственной среды.

Условия создания и использования развивающей предметно-пространственной среды соответствуют ФГОС:

- соответствие возрастным возможностям и требованиям образовательной программы;
- индивидуальная ориентированность
- эстетичность и гармоничность;
- развивающая, активизирующая и деятельностная направленность;
- динамичность и вариативность;
- учёт ближайшей и актуальной зоны развития ребёнка;
- сменяемость и содержательная наполняемость;
- трансформируемость и полифункциональность;
- доступность средового материала для самостоятельного и творческого использования;
- безопасность.

Образовательная область	Формы организации (центры)	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы	
		Содержание	Срок
Социально-коммуникативное развитие	Центр сюжетно-ролевых игр	Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «На озере»</li> <li>• Путешествие на остров Чунга-Чунга</li> </ul>	В течение года
	Игровой центр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разговорные игры (на развитие памяти «Водяной» и т.п.)</li> </ul>	В течение года
Познавательное развитие	Центр экспериментирования	Наглядно-дидактическое пособие «Зимние и летние виды спорта»	В течение года
	Центр природы	Наглядно-дидактическое пособие «Покажи животное без слов» и «Крокодил»	В течение года
	Центр ПДД	Наглядно-дидактическое пособие «Правила дорожного движения»	В течение года
	Центр СПб	Наглядно-дидактическое пособие «Петербург – мой любимый город»	В течение года

			года
Речевое развитие	Книжный центр	Наглядно – дидактическое пособие «Изобрази и назови животное»	В течение года
Художественно-эстетическое развитие	Театральный центр	Атрибутика для спортивных танцев: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футболки</li> <li>• Шорты</li> <li>• Широкие ленты</li> <li>• Ленточки на колечках</li> </ul>	В течение года
	Музыкальный центр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Детские песни в формате mp3</li> <li>• Написание специальной композиции для спортивно-танцевального конкурса</li> </ul>	В течение года
Физическое развитие	Спортивный центр	Атрибутика для спортивного зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мячи</li> <li>• Корзины</li> <li>• Помпоны</li> <li>• Мягкие конусы</li> <li>• Игрушки</li> </ul>	В течение года

### 3.3.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы <i>(учебно-методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)</i>
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Л.И. Пензулаева: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Оздоровительная гимнастика (3-7 лет)</li> <li>-ФК в детском саду, система работы в средней группе</li> <li>-Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений</li> </ul> </li> <li>2. Л.Д. Морозова <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в дс</li> </ul> </li> <li>3. Е.В. Сулим <ul style="list-style-type: none"> <li>-Детский фитнес (3-5 лет)</li> </ul> </li> <li>4. М.С.Анисимова; Т.В.Хабарова <ul style="list-style-type: none"> <li>-Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста</li> </ul> </li> <li>5. Ж.Е.Фирилева <ul style="list-style-type: none"> <li>-Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)</li> </ul> </li> <li>6. А.А.Потапчук; С.В.Матвеева; М.Д.Дидур <ul style="list-style-type: none"> <li>-ЛФК в детском возрасте</li> </ul> </li> <li>7. Е.И.Гуменюк <ul style="list-style-type: none"> <li>-Недели здоровья в дс</li> </ul> </li> <li>8. Т.А.Шорыгина <ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседы о здоровье</li> <li>-Спортивные сказки</li> </ul> </li> <li>9. В.А.Деркунский</li> </ol>

	<p>-Интегративная познавательная деятельность младших дошкольников 10. Т.В.Гулидова</p> <p>-Взаимодействие дс и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников 11. И.А.Стефанович</p> <p>-Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет 12. Э.Я.Степаненкова</p> <p>-Сборник подвижных игр (2-7 лет) 13. Л.Л.Тимофеева</p> <p>-Планирование образовательной деятельности в летний период</p>
--	---

### 3.3.4. Материально-техническое обеспечение программы

В физкультурном зале детского сада есть необходимый инвентарь, который стимулирует физическую активность детей, побуждает к подвижным играм:

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Мат	2
2.	Скамейка	4
3.	Гимнастические палки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Деревянные</li> <li>• Пластмассовые</li> </ul>	12 36
4.	Палка эстафетная	72
5.	Скакалка	62
6.	Степ	15
7.	Велотренажёр	2
8.	Беговая дорожка	2
9.	Цель для метания	2
10.	Ребристая доска	2
11.	Гладкая доска	2
12.	Тоннель	2
13.	Шведская стенка	6
14.	Батут	2



15.	Модули «Альма»	4
16.	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные</li> <li>• маленькие резиновые</li> <li>• большие резиновые</li> <li>• баскетбольные</li> <li>• для фитбола</li> <li>• ёжики</li> </ul>	8 100 32 2 5 18
17.	Обруч пластмассовый детский: <ul style="list-style-type: none"> <li>• средний</li> <li>• большой</li> </ul>	26 12
18.	Конус	67
19.	Канат	3
20.	Кузнечик	6
21.	Подвесная лестница	2
22.	Дартс	2
23.	Кольцеброс	3
24.	Ракетки	4
25.	Дорожки «Следы»	2
26.	Дуги	8
27.	Кегли	16
28.	Султанчики	30
29.	Флажки	29
30.	Ленточки	30
31.	Верёвочки	30
32.	Клюшки	4
33.	«тиса»	1

34.	Лыжи детские	2
35.	Модули «Альма» лимон	2
36.	Баскетбольные кольца	3
37.	Сетка	1
38.	Пьедестал	1
39.	Набивные мешочки	30
40.	Корзина	4
41.	Магнитола	1
42.	Градусник	1
43.	Экран	1
44.	Секундомер	1
45.	Свисток	1
46.	Рулетка измерительная	1
47.	Бубен	1
48.	Кубики пластмассовые	10
49.	Полки на колёсах	2
50.	Ящик на колёсах	2

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ СЕНТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны.</p> <p>1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны:</p>	<p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.</p> <p>2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>

		наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).		
2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. 1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза. Подвижная игра «Найди себе пару».	Задание на внимание.

		спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3-4 круга.	Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили».	Задание на внимание.
4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны. упражнения с флажками. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.

		<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p>		
5	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p>упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу . По 10-15 раз каждой группой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой выполняется двумя шеренгами до обозначенного места .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p>		
--	--	--	--	--



6	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную ; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».</p>	<p>Ходьба парами по кругу.</p>
---	---	---	--	--------------------------------

7	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижности «Где постучали?».</p>
---	---	---	---	---

		<p>ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p>		
8	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Построение в три колонны.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Лазанье под (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижности «Где постучали?».</p>

		<p>исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p>		
--	--	---	--	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ОКТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала ориентиры; ходьба и бег враспынную; по сигналу инструктора перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

<p>развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>колонне. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p>	<p>Подвижная игра «Лиса И куры».</p>	
---	--	--------------------------------------	--

2	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала ориентиры; ходьба и бег враспынную; по сигналу инструктора перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>
---	---	--	---	--

		5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.		
3	Упражнять в ходьбе и беге между препятствием в умении действовать по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному между препятствием за инструктором 2-3 раза.	Игровые упражнения. «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всему залу. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза. «Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде инструктора дети бегут к снеговика и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию. «Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).	Ходьба «змейкой» между конусами, положенными в одну линию.

4	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены,</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижности на внимания.</p>
---	---	--	--	--



		<p>мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).</p>		
5	<p>Закрепить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>Построение в шеренгу. Инструктор предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны. . Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.  Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>

		<p>над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте.</p>		
6	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p>	<p>Игровые упражнения. «Подбрось - поймай» «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.</p>

7	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты ванин мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Инструктор напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. Обще-развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Инструктор ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>
---	--	--	--	---

		<p>пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p>		
8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.</p>	<p>Игровые упражнения.          «Прокати - не уроню». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд.          «Вдоль дорожки». Инструктор чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза). <b>Подвижная игра</b> «Цветные автомобили».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».</p>

--	--	--	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ НОЯБРЬ**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть. Основные виды движений.</b>	<b>III часть. Заключительная часть.</b>
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики,	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	<p>прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с</p>	<p>поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). Подвижная игра «Салки».</p>	
--	--	--	--	--

		небольшой паузой.		
2	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень». Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	Игровые упражнения. «Не попадись». На площадке чертится круг из веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков. «Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол. Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. Подвижная игра «Самолеты». «К полету готовься!»	Подвижная игра «Самолеты». «К полету готовься!» Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

		<p>Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>		
4	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Игровые упражнения. «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>



	мяча в прямом направлении.		<p>«Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра).</p> <p>По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.</p>	
--	----------------------------	--	--	--

5	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Игровые упражнения. «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра). По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег в рассыпную. Общие развивающие упражнения с мячом.</p>	<p>Игровые упражнения. «Не попадись». На площадке чертится круг из веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p>	<p>повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.</p> <p>«Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол. Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд. Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	
7	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.

8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p>П часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	--	---	---	------------------------------------

--	--	--	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Декабрь**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть. Основные виды движений.</b>	<b>III часть. Заключительная часть.</b>
1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала ориентиры; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу инструктора перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. <b>Общеразвивающие упражнения с платочком.</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Подвижная игра «Лиса И куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

		<p>вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p>		
2	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала ориентиры; ходьба и бег в рассыпную; по сигналу инструктора перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>

		<p>ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p>	<p>отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.</p>	
3	Упражнять в ходьбе и беге между препятствием в умении действовать по	Ходьба в колонне по одному между препятствием за инструктором 2-3 раза.	Игровые упражнения. «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всему залу. На сигнал:	Ходьба «змейкой» между конусами, положенными в одну линию.

	сигналу инструктора.		<p>«Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза.</p> <p>«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде инструктора дети бегут к снеговика и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию.</p> <p>«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).</p>	
4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	Игра малой подвижности на внимания.



		<p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками .</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3) Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	<p>Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>

		<p>Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног .</p> <p>Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь).</p> <p>Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.</p>		
6	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному;</p> <p>развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками .</p> <p>Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).</p> <p>Выполняется двумя колоннами поточным</p>	<p>Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>

		<p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног . Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.</p>	способом. Подвижная игра «Зайцы и волк»	
--	--	--	---	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ЯНВАРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями,	<p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3 раза). Два каната положены по двум сторонам</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

		<p>поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>зала параллельно друг другу.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p>	
--	--	--	---	--

2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>
---	--	---	---	--

		<p>Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>		
3	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Инструктор называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p>	<p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>		
--	--	--	--	--

4	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза).  Ходьба в колонне по одному.  Инструктор называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу враспынную.  Обще развивающие упражнения с мячом.  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом</p>	<p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.  3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.  Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	---	---	------------------------------------



		<p>вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>		
5	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. Инструктор ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх,</p>	<p>Отбивание мяча о пол (1-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе.</p> <p>Инструктор ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>

		<p>вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть.</p>		
6	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу инструктора впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную. Обще развивающие упражнения с обручем.</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Автомобили»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.</p>		
--	--	---	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ФЕВРАЛЬ**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки,</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Инструктор ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной повторить 2 раза. Далее инструктор раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза). Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

		<p>согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет инструктора 1-8. Повторить 3-4 раза.</p>		
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>Обще развивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз). Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>

		<p>прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет инструктора 1-8 . Повторить 3-4 раза</p>		
3	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора : «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег враспынную по всему залу.</p> <p>Обще развивающие упражнения на скамейки .</p> <p>1. И. п. - сидя на скамейке , руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на скамейки , ноги</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Инструктор кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстояние 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Инструктор убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из корзины по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>

		<p>расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на скамейки, ноги вместе. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на скамейки, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в обе стороны под счет инструктора. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p>		
--	--	---	--	--

4	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>Обще развивающие упражнения на скамейки .</p> <p>1. И. п. - сидя на скамейке , руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на скамейки , ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на скамейки , ноги вместе.</p> <p>Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на скамейки, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	---	--	------------------------------------



		<p>носки правой (левой) ноги.          Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).          5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).          6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в обе стороны под счет инструктора. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p>		
5	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	<p>Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Инструктор - «Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за инструктором. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.</p>	<p>«Покружись». Инструктор предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p>	<p>Катание друг друга на воображаемых санках.</p>

<p>предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Инструктор уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли. Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза). Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p>	
--	--	---	--

		чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).		
7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p>	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

		5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).		
8	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	<p>Ходьба в колонне по одному. Инструктор подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево);</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Инструктор обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо. Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	Игра малой подвижности.

		<p>выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p>		
--	--	--	--	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАРТ

№	Задачи	<b>I часть.</b> <b>Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть.</b> <b>Основная часть.</b> <b>Основные виды движений.</b>	<b>III часть.</b> <b>Заключительная часть.</b>
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу инструктора поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны,</p>	<p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		<p>вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p>		
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу инструктора поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Перелет птиц.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		<p>враспынную с остановкой по сигналу инструктора. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p>		
--	--	--	--	--

3	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки</p>	<p>Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).          Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).          Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	<p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>
---	---	---	--	---



		произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).		
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч	Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз). Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Подвижная игра «Бездомный заяц».	Подвижная игра «Бездомный заяц».

		<p>вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде инструктора изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.</p> <p>«Прокати - не задень». Инструктор предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный. Подвижная игра «Лошадка».</p>	<p>«Угадай, кто кричит?».</p>
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч,</p>	<p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны. Основные виды движений. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>

		<p>мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p>		
7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч,</p>	<p>Основные виды движений. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>Игра малой подвижности. По выбору детей.</p>

		<p>мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом' колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p>		
8	<p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Инструктор следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.</p>	<p>«На одной ножке вдоль дорожки». Инструктор выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге. «Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу инструктора каждый</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>

			ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза. Подвижная игра «Самолеты».	
9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Инструктор следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	«На одной ножке вдоль дорожки». Инструктор выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге. «Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу инструктора каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза. Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ АПРЕЛЬ**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть. Основные виды движений.</b>	<b>III часть. Заключительная часть.</b>
----------	---------------	--	--	---

1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. (без предметов)	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через препятствия. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. «Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. (без предметов)	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). «Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инструктора ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения с кеглей.	Основные виды движений. Прыжки в длину с места (5-6 раз). Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

		<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p>		
--	--	---	--	--

4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инструктора ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять,</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p>	<p>Задание на внимание.</p>
---	--	--	--	-----------------------------



		<p>вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p>		
5	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p>		
--	--	--	--	--

7	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «помедвежьи».</p> <p>Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в парах взявшись за руки.</p>
---	---	--	--	---

		<p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p>		
8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу инструктора: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх;</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p>		
--	--	--	--	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАЙ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед</p>	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	Игра малой подвижности.

		<p>собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс, руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет инструктора 1-8).</p>		
2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком	Игра малой подвижности.

	<p>устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>колонны. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс, руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться</p>	<p>приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	
--	--	---	--	--

		(ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет инструктора 1-8).		
3	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Инструктор называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног,	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.



		<p>выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p>		
4	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Инструктор называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

		<p>кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p>		
5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег в рассыпную.	1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от	Игра малой подвижности «Найдем зайца».

		<p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Обще развивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с</p>	<p>плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	
--	--	---	---	--

		<p>небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Обще развивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться,</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
--	--	---	--	---

		<p>вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p>		
7	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>		
8	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые,</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>		
--	--	--	--	--