

«ПРИНЯТА»
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №231» г.о. Самара
Протокол №1
от 25.07.2025 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №231» г. о. Самара
_____ Кичайкина Л.Т.
Приказ 149 -ОД от 25.07.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
для обучающихся 3-7 лет
в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности

Инструктор по физической культуре
Мокина Г.Н.

г.о. Самара, 2025 год

№ п/п	Содержание	Страница
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	
1.1.1.	Нормативно-правовая основа рабочей программы	4
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.4.	Возрастные особенности детей дошкольного от 3 до 7 лет	6
1.2	Планируемые результаты реализации Программы	7
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	8
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	8
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	9
1.2.4	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	9
1.2.5.	Возрастные характеристики особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушением речи (ТНР)	12
	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы детей с нарушением речи	13
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
1.4.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	14
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	17
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию детей 3-4 лет	19
2.1.2	Содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет	22
2.1.3	Содержание работы по физическому развитию детей 5-6 лет	26
2.1.4	Содержание работы по физическому развитию детей 6-7 лет	30
2.1.6	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	31
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	32

2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	33
2.4.	Коррекционно-развивающая работа	35
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников	37
2.6.	Взаимодействие ДОО с социумом	39
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организация двигательного режима, учебный план	39
3.2.	Учебный план Программы	39
3.3.	Комплексно-тематическое планирование по физическому развитию детей от трех до семи лет	40
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	41
3.5.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	43
3.6.	Наименование учебно-методических материалов (в том числе детей с ТНР)	44
	<i>Приложение 1.</i> План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья	45
	<i>Приложение 2.</i> Комплексно- тематическое планирование занятий ОО «Физическое развитие»	58
	<i>Приложение 3.</i> Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» детей с ТНР 4-7 лет	111
	<i>Приложение 4.</i> Календарно- тематический план физкультурно-оздоровительных событий	119

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая общеобразовательная программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ФГОС дошкольного образования (далее ФГОС ДО), с учетом Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), с учетом особенностей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 231 г. о. Самара (далее ДОО), региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

1.1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

1.1.2. Цели и задачи реализации Программы

Соответствуют п. п. 1.5, 1.6. ФГОС ДО и ФОП стр.4-5 п.14.1, 14.2

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Опора на п.1.4 ФГОС ДО с дополнениями, ФОП стр.5 п.14.3

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само целеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 5 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты освоения программы в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП стр.5-17 п.15

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет легкие по технике танцевально- ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями физинструктора; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные и народные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений (в том числе элементов с использованием степ-платформ)

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную (или народную) игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта, нормативами ГТО и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу (в том числе скандинавскую) и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, с шага расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонны по три и четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты на месте (направо, налево, кругом).

1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных и народных игр, может контролировать свои движения (действия) и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, нормативы ГТО, участвует в туристских пеших прогулках и экскурсиях, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности);
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой, участия в соревнованиях и в ознакомлении с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности в помещении и улице; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны в движении, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.2.5. Возрастные характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста с нарушением речи

Тяжелое нарушение речи (ТНР) рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.). Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	
	4-5 лет	5-6 лет
В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу. У детей проявляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. И хотя уровень функциональных возможностей повышается,	В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняются потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей сохраняется интерес	Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У 7-летних детей отсутствует лишнее движения. Ребенок уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной

<p>у детей с ТНР наблюдается общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторнонеловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. 4-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений, образу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем, им свойственно не умение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структурой движения, его фаз, направления и т.д. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. Мелкая моторика развита недостаточно. К 5 годам не все дети могут без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны, ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины)- всего-20 шт.) с поверхности стола в не большую</p>	<p>к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, локо, в едином для всех детей темпе; соблюдает определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (пуговицы) на толстую леску. В 5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они актуальны во время еды умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание) проявляется самостоятельность ребенка.</p>	<p>последовательности, контролируя их, изменением (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграла, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, тонкий, худой, маленький) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость. Полезные привычки способствуют усвоению основ ЗОЖ.</p>
--	---	---

<p>коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку педагога. В 4-5 лет у детей совершенствуется культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание) проявляется самостоятельность ребенка.</p>		
--	--	--

1.2.6. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы детей с нарушением речи

Главной идеей программы является реализация задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с общим недоразвитием речи. Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров.

<i>Средний дошкольный возраст</i> (ФАОП, стр. 42, п.10.4.3.2.)	<i>Старший дошкольный возраст</i> (ФАОП, стр. 44, п.10.4.3.3.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Проявляют мотивацию к занятиям, попытки планировать (с помощью педагогического работника) деятельность для достижения какой-либо (конкретной) цели; 2. использует слова в соответствии с коммуникативной ситуацией; 3. использует в ходе игры различные натуральные предметы, модели, предметы-заместители; 4. стремится к самостоятельности, проявляет доброжелательное отношение детям, педагогическим работникам, оказывает помощь в процессе деятельности, благодарит за помощь относительно независимость от педагогического работника; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. обладает сформированной мотивацией к школьному обучению; 2. проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: в игре, общении; 3. участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях; 4. выполняет основные виды движений и упражнения по инструкции педагога: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения 5. осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

<p>5. использует схему для ориентировки в пространстве;</p> <p>6. изображает предметы с деталями, композиции; выполняет двигательные цепочки из трех- пяти элементов;</p> <p>7. выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном направлении;</p> <p>8. описывает свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;</p> <p>9. самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования</p>	<p>6. знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;</p> <p>7. владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).</p>
---	---

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности ДОО на основе достижения детьми с ТНР планируемых результатов освоения Программы (ФАОП п.10.5.1).

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития обучающихся с ТНР;
 - не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей с ТНР;
 - не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей с ТНР;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Перечень оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), с указанием методов и источников диагностики, ее авторов по каждому направлению развития детей в соответствии с ФГОС ДО и требованиями ФОП стр.17-20 п.16

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по созданию аппликаций и построек из спортивного инвентаря, и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС,

мотивирующую активную творческую деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации», Санкт-Петербург, 2004 г.; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А. Тарасова, Москва, «ГЦ Сфера», 2006 г.

1.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В настоящее время существует большое разнообразие программ, технологий и культурных практик, направленных на здоровье сбережение дошкольников.

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 231» городского округа Самара вариативная часть образовательной Программы по физическому развитию дошкольников представлена следующими программами, здоровьесберегающими технологиями и культурными практиками.

№ п/п	Наименование программы	Краткое описание разделов программы
	Л.Д. Глазырина «Физическая культура -дошкольникам»	<i>Цель</i> программы оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, с учетом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства. <i>Особенностью</i> программы является ее структура. Содержание материала разбивается в соответствии со средствами физического воспитания — массаж, закаливание, физические упражнения. <i>Оздоровительное направление</i> осуществляется посредством использования естественных факторов природы, физических упражнений для формирования правильной осанки, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств, внимания, сообразительности, ориентации в пространстве и во времени. <i>Воспитательное направление</i> формируется с учетом физических упражнений, способствующих проявлению у детей воли, выносливости, смелости, уверенности. В программе представлено годовое планирование физических упражнений для каждой возрастной группы; даны методические рекомендации; приведены критерии эффективности

		образовательной, воспитательной и оздоровительной работы с детьми
	<i>Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.</i> «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей	<i>Цель программы</i> оказать содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. <i>Содержание программы</i> рассчитано на 4 года обучения для детей от 3-х до 7 лет и взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. <i>Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»</i> включает в себя игроритмику, игрогимнастику, игротанцы, игропластику, пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, музыкально-подражательные игры, игры-путешествия. <i>В Разделе «Креативная гимнастика»</i> используются нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры
	<i>Л.Н. Волошина</i> «Будь готов!» Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО	<i>В Программе</i> представлены возможности интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в процесс физического воспитания старших дошкольников. Раскрыта система подготовки детей 6-8 лет к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Приведены методические рекомендации. Программа «Будь готов!» включена в модульную программу дополнительного образования детей дошкольного и младшего школьного возраста «Цветной мир» (науч. рук. И. А. Лыкова)

Дополнена авторской программой: «С физкультурой дружить - здоровым быть!» - по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы: создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданственности и патриотичности.

Задачи программы:

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребенка;
- воспитание навыков собственного здоровья сбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;
- формирование основ гражданственности и патриотизма.

В основе *концепции* программы и ее *содержательная тема*- воспитание целеустремленного ребенка, новой личности современного общества- в будущем здорового, активного гражданина и патриота России. В настоящее время это подрастающий ребенок с активными познавательными и двигательными способностями.

На ряду с парциальными программами в ДОО используются следующие здоровье сберегающие технологии и культурные практики

№ п/п	Перечень использования здоровье технологий практик и сберегающих культурных практик	Вид культурных практик
1	<p><i>Здоровье сберегающие технологии</i></p> <p>-медико-профилактические технологии</p> <p>-физкультурно-оздоровительные технологии</p> <p>- здоровье сберегающие образовательные технологии</p> <p>- технологии обеспечения социально-психологического благополучия</p>	<p>Применение здоровье сберегающих технологий в ДОО осуществляется в соответствии с одним из требованием ФГОС — воспитывать в ребёнке всесторонне развитую личность</p> <p>обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств</p> <p>направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников</p> <p>технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников</p> <p>технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника</p>
2	<p><i>Культурные практики</i></p> <p>- Практики игрового взаимодействия (сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, подвижные игры)</p>	<p>В рамках физического развития разрабатываются и реализуются следующие культурные практики:</p> <p>– спорта:</p> <p>- «Этот удивительный спорт» (знакомство с видами спорта, представление</p>

	<p>- Культурные практики здорового образа жизни (физическое развитие, воспитание культурно-гигиенических навыков)</p>	<p>понравившегося вида спорта),</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Я – олимпиец» (знакомство с олимпийским движением, представление видов спорта и чемпионов); - подвижной игры: «Во что играли бабушки и дедушки» (знакомство с подвижными играми бабушек и дедушек, их представление в группе), знакомство с подвижными играми разных стран, их представление в группе). - здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> - «Если хочешь быть здоров» (создание тематических блоков правил здорового образа жизни и их представление (питание, одежда, двигательная активность)); - «Гимнастика для вас» (создание и представление ребенком комплекса упражнений);
--	---	---

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) в соответствии с ФОП стр.20-148

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять

общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные и народные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные (народные) игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения (асаны хат-ха йога) - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные (народные) игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры

и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.2. Содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных (народных) и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;

бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспышную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные (народные) игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «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», «У медведя во бору» и др.

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов Поволжья

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.1.3. Содержание работы по физическому развитию детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных (народных) играх,

соблюдать правила в подвижной (народной) игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных (народных) и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта, комплексу ГТО и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных (народных) играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей)

туристские прогулки и экскурсии, легкоатлетические марафоны, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; пере ползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,52 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 35 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; прибегания по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;

поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные (народные) игры*: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных (народных) играх.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси Лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, легкоатлетические марафоны

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.4. Содержание работы по физическому развитию детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами; упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на

одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание

приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сиг-налу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения:* педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России и Поволжья, игры эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.1.5. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «жизнь», «здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возраст соответствующих представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни. (приложение I)

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. *дистанционные образовательные технологии*, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, вне ситуативно-познавательное, вне ситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, вне ситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность;
- изобразительная деятельность (рисование)
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных и народных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное –

оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно–оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются: -разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья, легкоатлетические марафоны, Акции по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни «Единый день ГТО»);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю – 2 в спортивном зале и одно на свежем воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре в ДОО организовано разнообразно:

- по традиционной схеме, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности
- тренировки в основных видах движений
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух-трех команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки)
 - на спортивных тренажерах, позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, и развитию силы, быстроты движения, ловкости, гибкости, общей выносливости. Кроме того, повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, управлять своим поведением.
 - ритмическая гимнастика дает возможность повысить физические качества, красиво двигаться, а также помогает снять нервное напряжение, получить положительные эмоции. приобрести уверенность в себе
 - мячом-фитболом не просто укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать актуальную для современного дошкольника задачу- формирование правильной осанки. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно- двигательный и связочно- мышечный аппарат
 - степ-аэробика развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику. Помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.
 - комплексы асаны хатха-йога создают все условия для гармоничного роста и развития детей, сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике.
 - скандинавская ходьба улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет мышцы туловища, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию, повышает стрессоустойчивость организма.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация досугов, спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

2.4. Коррекционно-развивающая работы ОО «Физическое развитие»

Раздел Программы по физическому развитию «Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования» полностью соответствует разделам «Направления и задачи коррекционно-развивающей работы» (п.27 ФОП ДО) и «Содержание КРР на уровне ДО» (п.28 ФОП ДО).

КРР по физическому развитию организуется: по обоснованному запросу педагогов и

родителей (законных представителей); на основании результатов психологической диагностики; на основании рекомендаций ППК.

Реализация КРР по физическому развитию детей с ОВЗ и детьми-инвалидами, согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию

времени для изучения определённых тем;

- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников (отражение направлений в соответствии с ФГОС ДО, в соответствии с ФОП стр.161 п.26)

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровья и сохранения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, семинары-практикумы, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); сайты ДОО (сайт инструктора по физической культуре) и социальные группы в сети Интернет; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, марафоны, акции, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к легкоатлетическим марафонам, Акциям, спортивным праздникам и участия в них, досугам, тематическим соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план по работе с родителями

Срок	Группа	Мероприятия
Сентябрь	Все группы Старшие и подготовительные группы	<i>Родительское собрание</i> - Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте - Результаты диагностики физического развития детей. - <i>Экскурсия</i> в Дубовую рощу «Дремлет лес под сказку сна...» с элементами скандинавской ходьбы, посвященного всемирному дню туризма (27 сентября)
Октябрь	Старшие, и подготовительные группы	- Районный легкоатлетического забега «Осенний марафон-2023» для детей старшего дошкольного возраста, приуроченного к Всероссийскому дню бега

		«Кросс нации». - <i>Фотовыставка</i> к дню отца
Ноябрь	Все группы	- <i>Спортивный досуг День Здоровья</i>
Январь	Младшие и средние группы Старшие и подготовительные группы	- <i>Онлайн-консультация:</i> Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей - <i>Видеопрезентация на сайте физинструктора:</i> Мир движений мальчиков и девочек. Двигательные предпочтения детей
Февраль	Старшие и подготовительные группы Младшие и средние группы	Военно-патриотическая игра «Зарница» <i>Спортивно-музыкальный досуг</i> посвященный Дню защитника Отечества «Мы- защитники страны!»
Март	Старшие и подготовительные группы	<i>Спортивный праздник</i> «А ну-ка, девочки» Участие в <i>Акции по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни «Единый день ГТО»</i>
Апрель	Все группы Старшие и подготовительные группы	<i>Индивидуальная беседа:</i> Анализ физического состояния детей за год. <i>Спортивный досуг</i> к дню здоровья <i>Спортивно -музыкальный досуг</i> посвященный Дню космонавтики «Космостарт»
Май	Все группы Старшие и подготовительные группы	<i>Спортивно-музыкальный праздник</i> «День победы» <i>Консультация</i> Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе <i>Спортивно-музыкальный праздник</i> «День победы»

2.6. Взаимодействие ДОО с социумом

Целью взаимодействия является создание условий для физического, духовно-нравственного развития и воспитания патриотически ориентированной, социально - активной личности ребенка посредством работы открытого ДОО через взаимодействие с другими учреждениями.

Задачи

Образовательные:

- Создать условия для достижения юными спортсменами, спортивных результатов и званий с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- На основе договоров о сотрудничестве познакомить дошкольников с историей и культурой ЖК – новостройки «Волгарь», с организациями из которых осуществляется сетевое взаимодействие;
- Посредством образовательных мероприятий, проводимых вместе с социальными партнерами, научить воспитанников современным технологиям и приемам;
- С помощью социальных партнеров детально изучить современное спортивное законодательство, организации, проведения и судейства соревнований.

Профессионально ориентированные:

- Подготовить достойный спортивный резерв г. о. Самара с использованием ресурсов социальных партнеров;

- Воспитанникам ДООУ в спортивных школах (центрах) сдать профессиональный зачет (норматив) и поэтапно получить спортивный разряд по избранному виду спорта.

Развивающие:

- Сформировать у воспитанников коллективные навыки, ответственность за результат команды, целеустремленность, усидчивость;

- Сформировать у детей и родителей потребность в познании новых культур, на выездных соревнованиях - посещения музеев, выставок, дворцов и парков Самарской области;

- Развивать креативные и спортивные качества, волю к победе, познавательные мотивации;

- Научиться слушать и понимать представителей других команд;

- Развивать эмоциональную сферу, умение управлять и формировать свое эмоциональное состояние.

Воспитательные:

- Создать условия для социальной адаптации и творческой самореализации каждого воспитанника;

- Воспитывать Патриота России;

- Воспитывать у детей и родителей потребности в познании нового для себя;

- Воспитывать внимательное, адекватное и педагогически выверенное отношение родителей к жизни, творчеству, спортивным успехам и неудачам детей;

- Обеспечить эмоциональное благополучие всех участников проекта, их радостное мироощущение;

- Воспитывать культуру поведения, интеллигентность и манеры, присущие истинному самарцу.

Ожидаемые результаты по проекту:

- Расширение форм взаимодействия ДООУ и образовательных учреждений Куйбышевского внутригородского района г. о. Самара;

- Поддержка юных спортсменов, привлечение дополнительных возможностей и ресурсов для их поддержки в условиях ДООУ; повышение спортивных результатов и достижений; развитие чувства командной ответственности, коллективизма

- Создание положительного эмоционального микроклимата в ДООУ, эффективного взаимодействия с воспитанниками и их родителями.

Участники сетевого взаимодействия

Партнеры по сетевому взаимодействию	Цель взаимодействия
МОУ СОШ № 57 г. о. Самара	Обеспечение преемственности воспитательного процесса, социокультурной адаптации дошкольника к условиям школьного обучения и учебной деятельности
1.МБДОУ «Детский сад № 365» г. о. Самара 2.МБДОУ «Детский сад № 466» г. о. Самара	1.Становление уровня социальной компетенции участников образовательного процесса, направленных на активное освоение мира. 2.Повышение общекультурного уровня, формирование позитивной самооценки, коммуникативных, творческих навыков, личностных качеств детей, родителей, педагогов. 3.Рост психоэмоционального благополучия и здоровья участников образовательного процесса, основанных на творческом взаимодействии с социальными институтами.

1. Школа футбола «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ-СМЕНА» 2. Детский центр Гениум: Спортивные виды борьбы: - дзюдо - текван-до	1. Восполнение недостатка потребности в детской физической активности, укрепление здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни 2. Развития интересов детей, решение образовательные и оздоровительные задачи, тем самым, повышая качество образования и уровень реализации стандартов дошкольного образования
ГБУЗ Со СГБ № 10	создание единого образовательно-оздоровительного пространства ДООУ с медицинским учреждением

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация двигательного режима дошкольников

ФОП с.219-233

Формы организации двигательной активности	Время (мин.)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	10	10	10	10
Двигательная разминка между занятиями	Ежедневно			
Физкультминутки	Ежедневно			
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно			
Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно			
Гимнастика после сна	Ежедневно			
Оздоровительно-игровой «час» «Час» двигательного творчества	Ежедневно			
Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно			

3.2. Учебный план реализации программы

Образовательные области	Виды деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическое развитие	Физическая культура в спортивном зале	2	2	2	2
	Физическая культура на свежем воздухе	На время прогулки		1	1
Общее количество в неделю		2	2	3	3

Продолжительность ОД	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
----------------------	------------	------------	------------	------------

3.3. Комплексно - тематическое планирование, план воспитательной работы в соответствии с ФОП

ФОП стр.233-235 п.36.4

Построение образовательного процесса в ДОУ осуществляется в соответствии с календарно - тематическим планированием (годовой цикл тем) на учебный год по каждой возрастной группе, где указаны темы недель. Планирование совместной деятельности взрослого и воспитанников, самостоятельной деятельности воспитанников по освоению образовательной программы дошкольного образования осуществляется в соответствии с циклограммами, ежегодно составляемыми на учебный год.

В соответствии с ФГОС ДО разработана единая форма комплексно-тематического планирования, где раскрывается программное содержание образовательных областей и ожидаемые результаты по детям в соответствии с темами недель. *(приложение 2,3)*

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивного зала и спортивных площадок рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивного зала и спортивных площадок учтены:

- местные социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивного зала и спортивных площадок соответствует:

- требованиям ФГОС ДОО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала и спортивных площадок способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных площадок и зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной,

познавательной исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала и спортивных площадок является содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, доступной, безопасной.

РППС зала и спортивных площадок обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.5. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Условия по материально-техническому обеспечению Программы полностью соответствует разделу, «Материально-техническое обеспечение Федеральной программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания», п. 31 ФОП ДО

В спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;

- естественному и искусственному освещению помещений;

- отоплению и вентиляции;

- водоснабжению и канализации;

- организации режима дня;

- организации физического воспитания;

- выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

- выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивный зал и спортивные площадки оснащены современным оборудованием для различных видов детской деятельности.

Наименование оборудования в спортивном зале и спортивных площадках

Наименование	Количество
Оборудование физкультурного зала	
Технические средства	
Музыкальный центр	1 шт.
Колонки (музыкальные)	2 шт.
Экран	1 шт.

Проектор	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Учебные, развивающие и обучающие тематические презентации ОО «Физическое развитие	Имеются, обновляются и дополняются
Спортивное оборудование	
Шкаф спортивного оборудования	2 шт.
Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	4 пролета
Скамейка гимнастическая	2 шт.
Бум детский с дермантиновым покрытием (высота 30 см)	3 шт.
Канат	1 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	50 шт.
• средние (резиновые),	5 шт.
• большие (баскетбольные, футбольные, мяч фитбол)	20 шт.
Гимнастический мат	30 шт.
Ворота футбольные детские	2 шт.
Спортивные детские тренажеры	8 шт.
Коврики для хат-ха йоги	10 шт.
Палки скандинавской ходьбы	10 пар
Платформа для степ-аэробики	22 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	10 шт.
Панель для мелкой моторики рук	3 шт.
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	15 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт.
Кегли	15 шт.
Мешочки для метания	3шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см.)	8 шт.
• средний (диаметр 50 см)	15 шт.
Дугообразные деревянные лазы с перекладинами (60X2)	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Кубики пластмассовые (мягкие 20)	20 шт. (20 шт.)
Бубен	1 шт.
Массажный коврик ОРТО пазл	4 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврики со следочками (для отработки различных способов ходьбы, в том числе на руках и ногах)	3 шт
Флажки разноцветные триколор (разноцветные)	20 шт. (30 шт.)
Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.

Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Спортивная площадка	
Спортивная площадка	3
Спортивный комплекс	2
Детские лазы (металл, 1,5 м)	2
Детские лазы (металл, 1 м)	2
Щит для метания в цель	3
Детская деревянная изогнутая скамья	1
Детский спортивный комплекс «Жираф»	2
Спортивный комплекс для метания с 5 отверстиями	2

3.6. Наименование учебно-методических материалов (в том числе детей с ТНР)

- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Обучение и воспитание детей 3-4 лет. Рабочая программа для младшей группы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Обучение и воспитание детей 4-5 лет. Рабочая программа для средней группы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Обучение и воспитание детей 5-6 лет. Рабочая программа для старшей группы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Кириллова Ю. А. Примерная программа физического образования и воспитания логопедических групп общим недоразвитием речи (с 3 до 7 лет), 2017
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Нищева Н.В
- Методические рекомендации Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации», «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А. Тарасова
- Обучение и воспитание детей 6-7 лет. Рабочая программа для подготовительной группы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Образовательное событие как инновационная технология работы с детьми 3-7 лет. Методическое пособие. Логинова Л.
- Развитие саморегуляции у дошкольников. 5-7 лет. Методическое пособие. Алмазова О. В., Бухаленкова Д. А., Веракса А. Н., Гаврилова М. Н., Якупова В. А.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа.
- Пензулаева Л.И. Сборник подвижных игр
- Развитие двигательных способностей дошкольников. Федорова С. Ю.
- Раннее развитие детей. Культурологический подход. Джалла Р. У., Уденховен Н.
- Социальная психология дошкольника. Веракса А. Н., Веракса Н. Е., Репина Т. А.
- Философская практика в детском саду. Бренифье
- Оценка и развитие качества дошкольного образования. Греннер К., Дитрих И., Маркс Ю. Титце В., Ханиш А.

**План
мероприятий по сохранению и укреплению здоровья**

Организация здоровьесберегающего пространства			
<i>№ п/п</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Аналитическая деятельность по результатам инвентаризации имущественного состояния детского сада	Сентябрь-октябрь	Заведующий хозяйством
2	Составление перспективного плана развития образовательного пространства	Ежегодно	Ст. воспитатель
3	Проведение ремонтных работ: - возрастных групп, раздевалок; - холлов, коридоров; - оснащение игровым оборудованием участков для прогулки детей; - озеленение территории;	В течении года	Заведующий хозяйством
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма детей и взрослых в ДОУ (соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)	Постоянно	Заведующий хозяйством
5	Организация гибкого комфортного режима	Постоянно	Ст. воспитатель
6	Организация учебной деятельности по объему и интенсивности адекватной возможностям и особенностям детей	Постоянно	Ст. воспитатель
7	Регуляция интеллектуальной и физической нагрузки в течение дня,	Постоянно	Воспитатели,

	недели, года		специалисты
8	Создание здорового микроклимата взрослых и детей	Постоянно	Ст. воспитатель
9	Осуществление личностно-ориентированного взаимодействия с детьми	Постоянно	Воспитатели, специалисты
10	Рациональная организация помещений ДОУ в соответствии физиологическими особенностями детского организма: подбор мебели, ее расстановка	Постоянно	Воспитатели, специалисты
11	Соблюдение санитарно-гигиенических условий в соответствии с требованиями Сан ПиН	Постоянно	Коллектив
12	Разработать и внедрить мониторинг санитарно-гигиенических условий пребывания детей в ДОУ и организации образовательного процесса	До сентября	Ст. воспитатель Ст. медсестра
13	Совершенствование предметно-развивающей среды	Постоянно	Педагогический коллектив
14	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Постоянно	Инструктор ФК
Физическое воспитание			
1	Организация оптимального двигательного режима на основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода	Постоянно	Воспитатели, специалисты
2	Организация оптимального двигательного режима на основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода	Постоянно	Воспитатели, специалисты
3	Проведение смотров, выставок физкультурно-игрового уголка в группах	Постоянно	Ст. воспитатель

4	Диагностика уровня физической подготовленности детей	2 раза в год	Инструктор ФК
5	Формирование групп для занятий физической культурой (лечебной физкультурой и другое) с учетом краткосрочных и долгосрочных медицинских показаний	В течении года	Инструктор ЛФК, специалисты
6	Разработка и внедрение дифференцированной системы закаливания, предусматривающей разнообразные формы и методы с учетом возраста, индивидуальных особенностей здоровья детей, времени года	Сентябрь-октябрь	Ст. воспитатель
7	Разработка и реализация мероприятий по обеспечению психофизического здоровья детей	Постоянно	Ст. воспитатель
8	Проведение различных форм активного отдыха (дни здоровья, забеги Марафона, скандинавская ходьба, неделя здоровья, спортивные праздники и развлечения, пешие походы)	Постоянно	Ст. воспитатель
9	Участие в Фестивалях «Здоровье»	Постоянно	Ст. воспитатель
10	Разработка и использование графика посещения спортивного зала для групповой и индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Ст. воспитатель

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

<i>№ п/п</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Анализ состояния здоровья детей	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и	Август Декабрь	Ст. медсестра

		подбор рекомендаций по диагнозам. Составление оздоровительных мероприятий	Август	Инструктор по ФК
2	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком	Июнь-август	Воспитатель
3	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде	В течении года	Воспитатель, инструктор ФК
4	Использование закаливанием водой	Дидактические игры и упражнения: «Ножки помоем», «Хочешь знать, как гусь гогочет»	Июнь-август	Воспитатель
5	Барефутинг	Комплексы упражнений «Топ-топ-наши ножки»	Июнь-август	Воспитатель
6	Осуществление контроля за правильной осанкой	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», и др.	В течении года	Инструктор по ФК, воспитатель, музыкальный руководитель
7	Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение дня	Комплексы УГГ и гимнастики после сна; подвижные спортивные и народные игры, динамические паузы и физ. Минутки	В течении года	Инструктор по ФК, воспитатель, музыкальный руководитель
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
1	Воспитывать привычку следить за чистотой своего тела, самостоятельно умываться с мылом	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться», «Девочка чумахая» и др.	Ежедневно	Воспитатель
2	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» и др.	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель
3	Формирование навыков культурного приема пищи	Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол», «Дежурство по	В течении года	Воспитатель

		столовой»		
4	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатель
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
1	Знакомство с частями тела человека	Дидактическая игра «Что для чего нужно», Дидактическая игра «Покажи, что назову» и другое	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель, инструктор по ФК
2	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов	Подвижная игра «Полезные продукты», Подвижная игра «Повара» и другие	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный руководитель
3	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания	Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака и другое	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный руководитель
4	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова., Беседа «Откуда берутся болезни», Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель
5	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Беседа «Если ты заболел», Дидактическая игра «Лекарства под ногами», Кроссворд «Зелёная аптека» и другое	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель
6	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека	Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с календарно-тематическим планом	Воспитатель, инструктор по ФК
Развитие физических качеств				
1	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	НОД, самостоятельная деятельность	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный

				руководитель
2	Развитие физических качеств:	Подвижные, спортивные и народные игры	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по ФК
3	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве	Физ. минутки, Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный руководитель
4	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега; умение кататься на самокате и велосипеде	Игровые задания и упражнения, самостоятельная двигательная активность на воздухе	Май-сентябрь	Воспитатель, инструктор по ФК
5	Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелезть через предметы	Игры-эстафеты, Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги и другое	В соответствии с перспективными планами работы	инструктор по ФК
6	Формирование умений в ловле и передаче мяча	Спортивные игры, Игровые упражнения, Подвижные и народные игры и другое	В соответствии с перспективными планами работы	инструктор по ФК, Воспитатель
7	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём	Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке, другое	В течении года	инструктор по ФК, Воспитатель
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
1	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Спортивные досуги на воздухе	В соответствии с перспективными планами работы	инструктор по ФК, Воспитатель
2	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений	Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по ФК

	(ходьба, бег, бросание, катание)			
3	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр	Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования.	В течении года	Воспитатель
4	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный руководитель
5	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры». Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»	Май-сентябрь	инструктор по ФК, Воспитатель

Организация рационального питания

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Аналитическая деятельность по соответствию технологического оборудования, инвентаря, столовой посуды, моющих и дезинфицирующих средств требованиям СанПин.	Ежегодно	Заведующий хозяйством
2	Приобретение необходимого оборудования, инвентаря, столовой посуды, моющих и дезинфицирующих средств	Постоянно	Заведующий хозяйством
3	Организация бракеражной комиссии по питанию	Постоянно	Заведующий хозяйством
4	Организация питания с целью соблюдения норм питания для детей дошкольного возраста	Постоянно	Ст. медсестра
5	Организация бесперебойной работы фильтра на пищеблоке для получения экологически чистой воды	Постоянно	Заведующий хозяйством
6	Соблюдение основных принципов рационального питания при составлении меню	Ежедневно	Старшая медсестра
7	Включение в рацион питания новых блюд, разработка технологических карт	В течении года	Старшая медсестра

8	Организация «съедобных выставок» с целью дегустации новых блюд с участием родителей	2 раза в год	Старшая медсестра
9	Обеспечение санитарно – гигиенической безопасности питания	ежедневно	Старшая медсестра
10	Аналитическая деятельность организации питания в детском саду	ежемесячно	Бракеражная комиссия
11	Разработка и использование мониторинга организации питания в детском саду	до 2014 г.	
Медицинское обслуживание в детском саду			
1.	Диагностика состояния здоровья детей	1 раза в год	Старшая медсестра
2	Осуществление углубленных медицинских осмотров детей	по графику	Старшая медсестра
3	Разработка и осуществление комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей, профилактику заболеваний.	Ежегодно	Старшая медсестра
4	Использование листа здоровья группы в работе педагогами	Ежедневно	Педагоги
5	Осуществление медико-педагогического контроля за организацией физкультурных занятий, оздоровительных мероприятий, прогулок, питания.	Постоянно	Старшая медсестра. Ст. воспитатель
6	Разработка цикла лекций и методических рекомендаций для педагогов по проблемам здоровья детей и взрослых	3 квартал	Старшая медсестра
7	Проведение мероприятий по улучшению адаптированного периода вновь поступивших, после болезни, отпуска детей	Ежегодно	Старшая медсестра
8	Осуществление взаимодействия с детской поликлиникой	Постоянно	Старшая медсестра
9	Организация деятельности консультационного пункта для родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья.	Ежегодно	Старшая медсестра

Взаимодействие с семьей			
1	Организация работы в виде семинаров, конференций для родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	Ежегодно	Ст. воспитатель
2	Разработка и выпуск информационных листов для родителей по проблеме сохранения здоровья детей: правильное питание; закаливание; физкультурно-оздоровительная работа; создание здоровьесберегающей среды в домашних условиях; профилактика детских инфекционных заболеваний; активный отдых.	Постоянно	Ст. медсестра
3	Участие родителей в спортивных праздниках, пеших походах, экскурсиях	по плану	Инструктор по ФК
4	Организация мероприятий по обмену опытом среди родителей (проведение фото, видео конкурсов на лучший спортивный уголок в семье, конкурсах, викторин)	В течении года	Педагогический коллектив
5	Организация родительских собраний: общих и групповых с включением вопросов здоровья детей	Ежегодно	Заведующий ДОУ
Лечебно-оздоровительные мероприятия			
1	Улучшение качества медицинского обслуживания: исследование и комплексная оценка состояния здоровья детей	Постоянно	Ст. медсестра
2	Медицинская диагностика: - Доврачебное исследование; - Обследование детей 3-х, 5-ти, 6-ти лет по скрининг-программе;	По графику 1 раз в год	Ст. медсестра

	<p>- Профосмотры детей врачами-специалистами;</p> <p>- Лабораторные исследования: ОАК, ОАМ; исследование на гельминты, энтеробиоз.</p> <p>Комплексный план исследования состояния здоровья детей: антропометрия, определение физического развития, групп здоровья; оформление медицинских карт; оформление листов здоровья детей; оформление листов здоровья детей; организация адекватной помощи в реализации инд. оздоровительных программ</p>	В течении года	Ст. медсестра Ст. медсестра
3	<p>Медико-педагогическая диагностика:</p> <p>- Анкетный тест-опрос родителей;</p> <p>- Медико-педагогический контроль за организацией физкультурно-оздоровительной работы;</p>	Постоянно	Ст. медсестра
4	<p>Организация двигательного режима:</p> <p>- Ежедневные прогулки на воздухе;</p> <p>- Физкультурные занятия;</p> <p>- Дни здоровья;</p> <p>- Физкультурные досуги;</p> <p>- Оздоровительный бег (старший дошкольный возраст);</p> <p>- Пешие походы (старший дошкольный возраст);</p>	<p>Постоянно</p> <p>3 раза в неделю</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	Ст. медсестра Ст. медсестра

	- Физкультурные минутки, динамические паузы		
5	<p>Медицинские и профилактические мероприятия по охране здоровья в ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение плановой профилактической вакцинации; - Профилактика плоскостопия и нарушений осанки; <p>Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей, а также детей, прибывших после каникул, отпусков, длительной болезни: назначение щадящего режима; в течение 2-х недель сокращение пребывания ребенка в ДОУ; в целях снижения перекрестного инфицирования – организация правильного сквозного проветривания; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p>	Постоянно	Ст. медсестра
6	<p>Проведение санитарно-просветительной работы с сотрудниками, детьми, родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение родительских собраний; - Оформление информационных стендов; - Индивидуальные беседы с родителями, с сотрудниками 	Постоянно	<p>Администрация ДОУ</p> <p>Воспитатели</p> <p>Ст. медсестра</p>
Оздоровительная работа с педагогами			
7	<ul style="list-style-type: none"> - Аутотренниг и психогимнастика - Занятия по желанию: хатха-йога; степ-аэробика; скандинавская 	1 раз в месяц	Педагог-психолог

	<p>ходьба;</p> <p>- Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний»;</p> <p>- Пропаганда здорового образа жизни</p>	<p>1 раз неделю</p> <p>Постоянно</p>	<p>Инструктор по ФК</p> <p>Педагог-психолог</p> <p>Мед. сестра</p>
--	---	--------------------------------------	--

Организация работы по пропаганде здорового образа жизни

1	<i>Направления работы</i>	<i>Формы организации</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
	<p>Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.</p>	<p>Презентации передового опыта семейного воспитания</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Воспитатели</p>
2	<p>- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).</p> <p>- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.</p> <p>- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;</p> <p>- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОУ. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий,</p>	<p>Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов</p> <p>Создание библиотеки (медiateки), памяток, информация на паблике ДОУ.</p> <p>Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на</p>	<p>По плану</p> <p>По плану воспитателя</p>	<p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель</p>

	<p>ориентированных на оздоровление дошкольников;</p> <p>-Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка</p> <p>- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычке-ежедневно выполнять утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка; совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк, создание дома спортивного уголка, наличие спортивного инвентаря; совместный просмотр художественных и мультипликационных фильмов</p> <p>- Создавать в ДОУ условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в ДОУ (а также районе, городе).</p>	<p>родительских собраниях, в личных беседах</p> <p>Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ.</p> <p>Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на паблике ДОУ.</p>	<p>По плану воспитателя</p> <p>По плану воспитателя</p> <p>По плану</p>	<p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель</p>
--	--	---	---	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)**

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» (<i>физическая культура</i>); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: с воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».
-----------------------------	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С платочками	С платочками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями. 2. Прокатывание мяча двумя руками вдаль 3. Прыжки на 2-х ногах на месте.	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Ходьба по извилистой дорожке между предметами. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	Мониторинг физических качеств <i>Спортивный досуг</i>
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони собачку»	«Птички, летите ко мне»	«Найди свой домик»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба за отличившимся ребенком	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Ходьба с дыхательными упражнениями

Октябрь

Задачи

Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в ДОО

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носках			
Общеразвивающие	С мячами	С мячами	С кубиками	С кубиками

упражнения				
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5 м). 2. Прокатывание мяча друг другу (увеличить расстояние). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10см)	1. Прыжки на 2-х ногах вокруг обруча. 2. Ползание на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между предметами. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15см)	1. Ползание под шнур(h=50) на четвереньках за катящимся предметом. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15см) 3. Прокатывание мяча 2-я руками между предметами	1. Ползание за катящимся предметом. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3 Прокатывание мяча 2-я руками между предметами <i>Спортивный досуг</i>
Подвижные игры	«Собери листочки»	«Солнышко и дождик»	«Бегите к флажку»	«По ровненькой дорожке»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврикам ОРТО

Ноябрь

Задачи
Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении (*физическая культура*), имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, в рассыпную.			
-----------------------------	--	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплек с листиками	Комплек с листиками
-----------------------------------	--------------	--------------	---------------------	---------------------

2-я часть Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча в прямом направлении между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Ползание по доске на средних четвереньках.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Ползание по доске на средних четвереньках 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	1. Ползание по доске на средних четвереньках 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет 3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. <i>Спортивный досуг</i>
---------------------------------------	--	--	---	--

Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»
-----------------------	-------------------	-------------------	---------------------	--------------------

3-я часть Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Тишина»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
--	--------------------------	-----------------------------	----------	-------------------------------------

Декабрь

Задачи

Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении (*физическая культура*), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, (*коммуникация, социализация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	С кубиком	Комплекс № 3	Комплекс № 3

2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Катание мячей в прямом направлении (сбей кеглю).	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через линию, шнур. 3. Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (В= 50см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Бросание мяча вперед двумя руками снизу	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы <i>Спортивный досуг</i>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Мы – веселые ребята»	«Воробышки и кот»

3-я часть Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»
Январь				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и спрыгивании со скамейки, владеет соответствующими возрасту основными движениями (<i>физическая культура</i>), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой (<i>труд, социализация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие упражнения		С игрушкой	С флажками	С флажками
2-я часть Основные движения	Новогодние каникулы	1. Спрыгивание со скамейки (в= 15см), движение рук свободно. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. Подлезание под шнур (в= 40 см).	Неделя спорта 1. Ходьба; тоже парами 2. Бег; тоже парами 3. Броски и ловля мяча	1. Проползанные в обруч стоящий вертикально. 2. Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. Броски и ловля мяча брошенного на 70-90см.).

Подвижные игры		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Кот и мыши»
3-я часть Малоподвижные игры		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, посильно помогает при уборке инвентаря (<i>социализация, коммуникация, познание, труд</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом

2-я часть Основные движения	1. Броски и ловля мяча брошенного на 1-1,5м 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Проползание в обруч стоящий вертикально. 4. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждый)	1. Ловля мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. Ходьба по веревке, шнуру по прямой. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)	1 Ходьба по веревке, шнуру по кругу. 2. Перелазание через скамейку боком 3. Прыжки через 6 шнуров (поочередно через каждую) <i>Спортивный досуг «Мы – юные защитники»</i>	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перелазание боком через 2 скамейки поочередно 4. Ходьба по веревке, шнуру «змейкой».
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
<i>Март</i>				
Задачи				
Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге в рассыпную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (<i>социализация, здоровье, коммуникация, безопасность</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 4	Комплекс № 4	Комплекс № 5	Комплекс № 5

2-я часть Основные движения	1. Прыжки через «ручеек» (с места) расстояние – 25 см. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Перебрасывание мяча двумя руками через шнур. 4. Перелезание боком через 2 скамейки поочередно	1. Прыжки через «ручеек» (с места) расстояние – 30 см. 2. Ходьба по линии 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками	1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг. 3. Прыжки через «ручеек» (с места) расстояние – 30 см.	1. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками 2. Ходьба по линии 3. Ползание по скамье, Спортивный досуг «Лягушки»
Подвижные игры	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко»	
3-я часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

Апрель

Задачи

Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями (*физическая культура*), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	1. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). 2. Ползание по гимнастической скамье 3. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ходьба на гимнастической скамье, руки на пояс. 1. Броски и удары мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см).	1. Влезание на наклонную лесенку (со страховкой) 2. Прыжки через предметы (высота – 5-10 см). 3. Влезание на гимн. скам., руки в стороны. 4. Броски и ловля мяча двумя руками	1. Лазание на гимнастическую стенку. 2. Ходьба на гимн. скамье, поворот вокруг себя переступанием. 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками Спортивный досуг
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
3-я часть Малоподвижные игры	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному

Май

Задачи

Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом врассыпную, бег, догоняя убегающего.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	Мониторинг физических качеств	1. Прыжки в длину с места (расстояние – 15 см). 2. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. 3. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. Прыжки в длину с места (расстояние – 25 см). 2. Метание на дальность правой и левой рукой. 3. Влезание на гимн. стенку и спуск с нее	1. Влезание на гимн. стенку и спуск с нее 2. Прыжки в длину с места (расстояние– 40 см). Метание на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
3-я часть Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Сентябрь

Задачи

Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (*физическая культура*), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	С хлопками	С хлопками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. Прокатывание мячей друг другу между предметами	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.	1. Прокатывание обручей друг другу по прямой. 2. Ползание на четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.	<i>Мониторинг физических качеств</i> <i>Спортивный досуг</i>
Подвижные игры	«Найди свою пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
3-я часть Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»
Октябрь				
Задачи				
Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ловкость рук в пальчиковой гимнастике.				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом враспынную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С обручами	С обручами
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 3. Прокатывание обруча друг другу между предметами	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой Спортивный досуг
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танец утят»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»
Ноябрь				
Задачи				

Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (*физическая культура, безопасность*), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. враспынную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.			
-----------------------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
-----------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

2-я часть Основные движения	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. Ходьба по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами в присиде	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Подлезание под веревку правым, левым боком. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояния между ними 40-50 см.)	1. Ходьба по скамье перешагивая через предметы руки в стороны. 2. Подлезание под дуги правым, левым боком 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук Спортивный досуг
---------------------------------------	--	--	---	--

Подвижные игры	«Самолёты»	«Быстрее к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
-----------------------	------------	---------------------------	--------------------	----------------------

3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
<i>Декабрь</i>				
Задачи				
Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета (<i>физическая культура</i>), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой, помогают при уборке инвентаря				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой враспынную. Бег: в парах в чередовании с б. враспынную, х. и прыжками на месте, в движении.			
Общеразвивающие упражнения	С обручами	С обручами	С мячами	С мячами

2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) 2. Бросание мяча вверх, в пол и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). 3. Бросание мяча вверх, в пол и ловля его двумя руками.	1. Перелезание через гимнастические скамейки боком 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. 3. Прыжки вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Перелезание гимнастические скамейки боком – подлезание под дуги – перелезание скамейки боком 3. Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.
---------------------------------------	---	--	--	---

Подвижные игры	«Трамвай»	«Мы - весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры	Танец «Веселые путешественники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»

Январь

Задачи

Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании (*физическая культура*), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
Общеразвивающие упражнения		С игрушками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Соскок со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 3. Перелезание гимнастические скамейки боком – прыжки на 2-х ногах.	1. Ходьба по гимнастической скамье, руки на пояс 2. Соскок с бумажки на мат (на точность приземления) 3. Броски и ловля мяча	1. Ходьба по скамье правым (левым) боком 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.

Подвижные игры		«Карусель»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры		Слово и движение «За дровами мы идем»	«Зимушка-зима». Музыкально-ритмические движения	Слово и движение «На дворе у нас мороз»

Февраль

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимнастической стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (*социализация, коммуникация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	В парах	В парах	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Лазание по гимн. стенке произвольно 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – ходьба по гимн. скамейке - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. Лазание по гимнастической стенке произвольно	1. Прыжки на 2-х ногах через 2 предмета поочередно – бег до кегли. 2. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. Лазание по гимнастической стенке произвольно	1. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. 2. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. <i>Спортивный досуг</i>

Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдем»	«Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

Март

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать на мате (*безопасность, физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (*социализация, коммуникация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
-----------------------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
-----------------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------	---------------

2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Ползание на мате с переходом на гимнастическую стенку 2. Ходьба с перешагиванием через кирпичики 3. Прыжки на 2-х ногах через предмета поочередно	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (расстояние-2м, 5-6 раз). 2. Ползание на мате с переходом на гимнастическую стенку 3. Ходьба с перешагиванием через мяч	1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (расстояния-2м, 5-6 раз). 3. Ползание на мате с переходом на гимнастическую стенку	1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. Прыжки в длину с места (фронтально) 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (расстояние-2м, 5-6 раз).
---------------------------------------	--	--	--	---

Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Рябинка», «Шли утята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»

Апрель

Задачи

Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (*безопасность, физическая культура*); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с бегом в рассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.			
-----------------------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 6	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 7
----------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание под дугой не касаясь пола руками.	1. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 2. Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. <u>Полоса препятствий:</u> Ползание на мате	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. Метание предметов на
---------------------------------------	--	---	---	--

	2. Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 3. Прыжки в длину с места (фронтально) «Кто дальше»	скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи	дальность (3,5 – 6,5м) Спортивный досуг
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».
Май				
Задачи				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по гимнастической стенке. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по гимнастической стенке. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы»				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направленности и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. враспынную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 8	Комплекс № 8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
2-я часть Основные движения	Мониторинг физических качеств	1. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на пояс, на середине – присесть. <i>Спортивный досуг «День Победы»</i>	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (расстояние 1,5 – 2 м) 2. Лазание по гимнастической стенке, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	Пальчиковая игра «Солдатская каша»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,

- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, • отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

Сентябрь				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками

2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание (боком) по гимнастической стенке	1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 3. Ходьба по гимнастической	Мониторинг физических качеств Спортивный досуг
---------------------------------------	---	--	--	--

	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями – змейкой	скамейке на носках, в руках вверху палка 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальчиковая гимнастика «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Слово и движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»

Октябрь

Задачи

Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ловкость рук в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в 2 колонны; повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.
-----------------------------	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
2-я часть Основные движения	<p>1. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка.</p> <p>3. Полоса препятствий: Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен</p>	<p>1. Ходьба по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>2. Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове)</p> <p>Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур.</p> <p>3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед.</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч</p> <p>3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1.«Пронеси, не урони»</p> <p>2.«Кто самый меткий?»</p> <p>3.«Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли).</p>

				Спортивный досуг
Подвижные игры	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Мяч водящему»
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» «Кораблик»	«У кого мяч» «Лягушонок»	«Улитка, иголка и нитка»
Ноябрь				
Задачи				
<p>Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в</p>				
<p>новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	<p>Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег</p>			

	врассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
Общеразвивающие упражнения	С обручами	С обручами	С мячом	С мячом
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперёд 2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?» 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает». Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Карлики и великаны» «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» Пальчиковая гимнастика «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в прыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.				
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно прыжки с зажатым между коленей мячом.	<u>Работа по подгруппам</u> 1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн. стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные на ученье». 5. «Мяч капитану».
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	

3-я часть Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Затейники» «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» пальчиковая гимнастика «Киселек»	Спортивный досуг
--	-----------------	--------------------------------	--	-------------------------

Январь

Задачи

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и в рассыпную; метают вдаль, ходят по линии; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
---------------------------------------	--	-------------------	--------------	--------------

2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Полоса препятствий: Ходьба по линии с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - Подлезание под дугой - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах вперед. 2. Прыжок в длину с места,	1. Ходьба по линии с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голов	1. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. Ходьба по линии с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед. 3. Прыжок в длину с места,
---------------------------------------	------------------------	--	---	---

		перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голов		перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. Ползание на четвереньках между предметами.
--	--	---	--	---

Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
-----------------------	--	--------------------	--	---------------

3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
--	--	--------------------------	--	---------------------------------------

Февраль

Задачи Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,			

Вводная	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.</p> <p>2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м.</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i></p> <p>1. Прыжок вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета.</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимнастической скамье на животе подтягиваясь руками.</p> <p>3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м</p> <p>4. Прыжки на двух ногах за мячом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между кеглями.</p> <p>2. Прыжок - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки</p> <p>3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1.«Пробеги - не задень».</p> <p>2.«Проведи мяч в ворота».</p> <p>3.«Доберись и подай сигнал».</p> <p>4. Прыжковая эстафета</p> <p>5.«Мяч от пола».</p> <p>6.«Через тоннель».</p> <p>Спортивный досуг</p>

	правой ногах вперед			
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего

Март

Задачи

Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: в один круг, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5

2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Перелезание гимнастической скамейки боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>2. Перелезание гимнастической скамейки боком. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Пробеги - не сбей».</p> <p>4. «Попади в обруч».</p>
---------------------------------------	---	---	---	--

Подвижные игры	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	
Апрель				

Задачи				
Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть Основные	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Бросок мяча в кольцо 2-я	1. Прыжки через короткую скакалку на месте	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Кто быстрее соберется?».

<p>движения</p> <p>активно двигают кистями рук при броске</p>	<p>раскладывая и собирая мелкие предметы.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление</p> <p>3. Лазание по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет.</p> <p>4. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>руками от себя.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия.</p> <p>3. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок</p>	<p>2. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине</p> <p>3. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом по канату</p>	<p>2. «Перебрось - поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p>5. «Рыбак и рыбаки».</p> <p>6. «Мяч через сетку».</p> <p>7. «Быстро разложи - быстро собери».</p> <p>8. «Мышеловка».</p> <p style="text-align: center;">Спортивный досуг</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	
<p>3-я часть</p> <p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Пять маленьких братцев»</p>	<p>«У кого мяч?»</p>	<p>«Дуб зеленый»</p>	<p>«Кто летает?»</p>
Май				
Задачи				
<p>Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)</p>				

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8
2-я часть Основные движения	Диагностика	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). Спортивный- праздник «День Победы»	1. Кружение парами, держась за руки. 2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. Лазание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). 3. «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Определяют правильную осанку.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Сентябрь

Задачи

Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие	Комплекс с мячом	Комплекс с мячом	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

упражнения				
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. 2. Подлезание под воротики правым и левым боком 3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 3. Упражнение «Крокодил». 4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола 3. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	Мониторинг физических качеств <p style="text-align: center;">Спортивный досуг</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	

				«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальчиковая гимнастика «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями

Октябрь

Задачи

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой

2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. Полоса препятствий: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове. 3. Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа на мат	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн. стенке <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?» <u>Эстафеты:</u> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» Пальчиковая гимнастика «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»
Ноябрь				
Задачи				
Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под дугой; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть Основные движения	1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2х ногах мешочек зажат между коленей 2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.	1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег 4 «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег. 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами	<i>Игровые упражнения:</i> 1.«Перелет птиц». 2.«Лягушки и цапля». 3.«Что изменилось?» 4.«Удочка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3.«Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает».

Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»
3-я часть Малоподвижные игры	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Декабрь				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием попластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами

2-я часть Основные движения	1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. Ходьба по скамейке	1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Лазание по гимн. стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих дуг 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.
---------------------------------------	--	--	--	--

	себя 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. Упражнение «Крокодил» (расстояние -3м).	3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Поменяй предмет»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть Малоподвижные игры	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	

Январь

Задачи

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание над скамейкой. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и в рассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, через длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, в рассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким			

	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое. 2. Прыжки через короткую скакалку в движении. 3. Полоса препятствий: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1.«День клюшки и шайбы» 2.«День мяча» 3.«День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком. 3. Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	стенку одноименным способом.

3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)	«Найди нужный цвет»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Февраль				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности				
разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. Ходьба по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. Прыжки через длинную скакалку в паре</p>	<p>1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скамье на животе подтягиваясь руками 3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно. 4. Прыжки на одной ноге за мячом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглями 2. Прыжок в длину с места 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. Прыжки через 5-6 линий.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола».</p> <p style="text-align: center;">Спортивный досуг</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Не попадись»</p>	<p>«Ловишка, лови ленту»</p>	<p>«Охотники и звери»,</p>	
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдём»</p>	<p>Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»</p>	<p>«Кто ушел?» Самомассаж</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего</p>
Март				
Задачи				
<p>Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.</p>				
<p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</p>				

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 4	Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. Пролезание под шнур</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол). <u>Эстафеты:</u></p> <p>1. «Пингины».</p>

	поочередно на правой и левой ноге. 4. Прыжок в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги - не сбей». 3. «Мишень - корзинка».
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	Спортивный праздник
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
Апрель				
Задачи				
Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12

Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ходьба по линии 5. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.	1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	Спортивный досуг
3-я часть Малоподвижные игры	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
<i>Май</i>				
Задачи				

Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.
 Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель.
 Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*социализация, здоровье, физическая культура*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	Развитие физических качеств	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки на возвышение (20 см.)</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Быстро по местам».</p> <p>4. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p>

Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзина».
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

**Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности «Физическое развитие»
детей с ТНР 4-7 лет**

Месяц	Неделя	Тема /возрастная группа		
Сентябрь		Средняя	Старшая	Подготовительная
		Диагностика физического развития детей с ОНР		
	1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 19-22	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 15- 17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.9-11
	2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 20-24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 17	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 11-14
	3	Детский сад		
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп- М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 21-26	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа-М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.17-19	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 16-18
Октябрь	4	Осень. Признаки осени. Деревья осенью	Осень	Осень. Деревья
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском	Пензулаева Л.И. Физическая культура в	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

		саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 26-30	детском саду: Старшая группа–М.МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 19-29	подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 18-20
	5	Овощи. Огород	Осень	Осень. Деревья
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 30-32	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 28-29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 20-22
	6	Фрукты. сад	Овощи (труд взрослых на полях и в огороде)	Овощи. Огород
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 32-35	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа-М.МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 28-29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 20-22
	7	Лес. Ягоды. Грибы	Фрукты (труд взрослых в садах)	Фрукты. Сад.
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 35-36	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 128 стр. 29	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 22-24
Ноябрь	8	Одежда	Деревья и кусты	Ягоды и грибы. Лес осенью
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. –	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128

		128 с., стр. 36- 39	СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 29-34	с., стр. 24- 26
	9	Обувь	Наше тело	Домашние животные
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 39- 41	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 34-39	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 26-28
	10	Игрушки	Одежда	Дикие животные
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 41- 43	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 39-41	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 29-32
	11	Посуда	Головные уборы	Одежда, обувь, головные уборы
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 44-46	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 41-43	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 32-34
Декабрь	12	Зима. Зимующие птицы	Зима	Зимующие птицы
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 46-48	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 44-46	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.34 36
	13	Домашние животные	Мебель	Мебель
		Пензулаева Л.И.	Пензулаева Л.И.	Пензулаева Л.И. Физическая

		Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 46-48	Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 46-48	культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.36-38
	14	Дикие животные	Посуда, продукты	Посуда
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 48-50	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 49-51	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.39-42
	15	Новый год	Игрушки. Новый год	Новогодний праздник
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 54-57	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 51-53	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.42-48
Январь	16	Мебель	Зимующие птицы	Транспорт
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 57-59	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 53-58	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.49-52
	17	Транспорт	Профессии	Профессии
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 59-61	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.,	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.52-54

			стр. 59- 63	
	18	Профессии на транспорте	Животные наших лесов	Труд на селе зимой
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 59-61	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 64- 67	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.54- 58
Февраль	19	Детский сад. Профессии	Животные холодных стран	Орудия труда. Инструменты
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 61-63	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 68-70	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.59-61
	20	Профессии. Швея	Животные жарких стран	Животные жарких стран
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 63- 65	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 71-73	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.61-63
	21	Профессии на стройке	Домашние животные	Комнатные растения
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 65-67	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 73-75	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.63-65

	22	Наша Армия	Домашние птицы	Аквариумные и речные рыбы. Животные мирового океана
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 67-70	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 75-76	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр.65-66
Март	23	Весна	Ранняя весна	Ранняя весна. Мамин праздник
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 70-71	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 76-79	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 66-73
	24	Комнатные растения	Наша Родина – Россия	Наша Родина –Россия
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 70-71	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 76-79	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 66-73
	25	Рыбы	Семья	Москва- столица России
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 71- 72	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 79-85	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 73-79
	26	Наш город	Транспорт.	Санкт-Петербург- вторая

		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 72-74	Профессии на транспорте Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 85-86	столица России Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 79-81
Апрель	27	Весенние сельскохозяйственные работы	Перелетные птицы	Мы читаем С.Я.Маршака
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 74-75	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 86- 87	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 81- 83
	28	Космос	Насекомые	Мы читаем К.И. Чуковского
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 76-77	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 87-89	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 83-84
	29	Откуда хлеб пришел?	Рыбы	Мы читаем С.В. Михалкова
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 77-79	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 89-91	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 84-87
	30	Почта	Труд людей в поле	Мы читаем А.Л. Барто
		Пензулаева Л.И.	Пензулаева Л.И.	Пензулаева Л.И. Физическая

		Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 79- 80	Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 91	культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 87
Май	31	Правила дорожного движения	Город	Весна. Весенние цветы
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 81- 83	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 91-96	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 87-90
		Насекомые и пауки	Город	Перелетные птицы весной
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 83- 85	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 96-100	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 90-92
	32	Лето	Цветы	Мы читаем А.С. Пушкина
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 85-91	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 100-101	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 92-94
	33	Лето	Цветы	Школа. Школьные принадлежности
		Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. –	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128

		128 с., стр. 85- 90	СИНТЕЗ, 2015. – 128 с., стр. 101-102	с., стр. 92-96
	34	Итоговое занятие	Итоговое занятие	Итоговое занятие

Календарной план воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания

Календарная неделя	События	Участники	Форма проведения	Ответственные	Образовательный продукт
Сентябрь					
1 неделя	«День знаний»	Все группы	Досуг	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель	Сценарий Спортивно-музыкального развлечения
3 неделя	Всероссийский день бега «Кросс Нации - 2022»	Участники образовательного процесса	Легкоатлетический Марафон	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, родители	Видеопрезентация об экскурсии в Дубовую рощу детей подготовительной группы и родителей на паблике
5 неделя	Экскурсия в Дубовую рощу «Дремлет лес под сказку сна...» с элементами скандинавской ходьбы, посвященного всемирному дню туризма (27 сентября)	Подготовительные группы	Экскурсия	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!» воспитатели групп, родители	Сценарий экскурсии

Октябрь					
1-4 неделя	«Волшебная корзина осени»	Младшие и средние группы	Спортивное развлечение	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!» воспитатели групп	Сценарий спортивного развлечения.
1-4 неделя	Осенний марафон	Старшие и подготовительные группы	Спортивное развлечение	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	Сценарий спортивного развлечения Детские рисунки
Ноябрь					
1-4 неделя	«В здоровом теле-здоровый дух»	Все группы	Спортивное развлечение	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	Сценарий спортивного развлечения «В здоровом теле-здоровый дух»
Декабрь					
1 – 4 неделя	«Зимние забавы»	Младшие и средние группы	Спортивное развлечение	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Сценарий спортивного развлечения

2 неделя	Матчевая встреча по футболу, посвященный Всемирному дню футбола (10 декабря);	Старшие и подготовительные группы	Матчевая встреча	Инструктор по физической культуре, тренеры СШ	Участие в Матчевой встрече по футболу воспитанников ДОО г. о. Самара
Январь					
3 неделя	«Спорт всем детям очень нужен, мы со спортом крепко дружим»	Старшие и подготовительные группы	Спортивное развлечение	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Сценарий спортивного развлечения
Февраль					
2 неделя	Фестиваль зимних видов спорта	Старшие и подготовительные группы	Фестиваль	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!», воспитатели групп	Сценарий Фестиваля зимних видов спорта» для детей дошкольного возраста
4 неделя	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Старшие и подготовительные группы	Военно-патриотическая игра	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!», воспитатели	Видеоматериал военно-патриотической игры «Зарница»
4 неделя	«Бравые солдаты!»	Средние – подготовительные группы	Спортивное развлечение	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Видеопрезентация о спортивном развлечении
Март					

3 неделя	«Весну встречаем - зиму провожаем».	Младшие и средние группы	Народные и хороводные игры	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Картотека народных и хороводных игр для дошкольников
4 неделя	День Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (24 марта)	Участники образовательного процесса	Спортивный праздник	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!», воспитатели	Сценарий спортивного праздника
Апрель					
1 неделя	«День здоровья»	Все группы		Инструктор по физической культуре, воспитатели	Сценарий праздничных мероприятий
Май					
2 неделя	«Школа юных спортсменов»»	Все группы	Спортивное развлечение	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Сценарий спортивного развлечения
Июнь					
1 неделя	«Детство-счастливая пора»	Все группы	Спортивно-музыкальное развлечение	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!», воспитатели	Сценарий спортивно-музыкального развлечения Детские рисунки на асфальте
3 неделя	«День России»	Все группы	Досуг	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!», воспитатели	Сценарий спортивного досуга

4 неделя	Летние Олимпийские игры	Средние, старшие и подготовительные группы	Олимпийские игры	Творческая группа проекта «Физкульт-Ура!», воспитатели	Положение олимпийских игр
4 неделя	Футбольный чемпионат	Старшие и подготовительные группы	Чемпионат	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Положение о соревнованиях

Список литературы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
- Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы». М., «Мозаик Синтез», 2019 год
- Журнал «Справочник старшего воспитателя», № 3, 2014. Скоролупова О.А. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: организация внедрения в ДОО.
- Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе, методическое пособие.
- Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018
- Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
- Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвещение», 1990
- Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». М,ТЦ «Сфера», 2008
- Вихарева Г.Ф. «Споём, попляшем, поиграем». СПб «Музыкальная палитра», 2011 год
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: младший дошкольный возраст М.: Владос, 1999
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: средний дошкольный возраст М.: Владос, 2000
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший дошкольный возраст М.: Владос, 2001
- Галицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», М «Скрипторий 2003», 2006
- Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007
- Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Пособие. М.А Рунова, М. «Просвещение», 2006
- Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М.ООО ТИД, 2007
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
- «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
- «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М. «Просвещение», 2007
- Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкального воспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
- Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день» конспекты музыкальных занятий с аудио приложением. Младшая группа. СПб «Композитор», 2017 год.

- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦ Сфера», 2014
- Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы».СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС»,2015
- Кириллова Ю. А. Примерная программа физического образования и воспитания логопедических групп общим недоразвитием речи (с 3 до 7 лет), 2017
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Нищева Н.В
- Методические рекомендации Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации», «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А. Тарасова
- Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2015
- Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Айриспресс», 2018
- «Малыши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2019
- Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2019
- Образовательное событие как инновационная технология работы с детьми 3-7 лет. Методическое пособие. Логинова Л.
- «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». Е.Ю.Александрова. Волгоград, 2017
- Обучение и воспитание детей 4-5 лет. Рабочая программа для средней группы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Обучение и воспитание детей 5-6 лет. Рабочая программа для старшей группы. Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой
- Оценка и развитие качества дошкольного образования. Греннер К., Дитрих И., Маркс Ю. Титце В., Ханиш А.
- Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2016
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М, «Владос»,2003
- Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
- Сауко Т, Буренина А . «Топ-хлоп, малыши!». Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3лет. СПб, 2011 год
- Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2018
- Система мероприятий по оздоровлении детей о ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айриспресс», 2007
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И. Подольская. Волгоград, 2018
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика-Синтез», 2016

- Суворова Т. «Танцуй, малыш!». 1-2 часть. СПб, 2017 год.
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». М, «ГНОМ и Д», 2004
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». М, «ГНОМ и Д», 2003
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа.
- Пензулаева Л.И. Сборник подвижных игр
- Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2018
- Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия . Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
- Развитие двигательных способностей дошкольников. Федорова С. Ю.
- Раннее развитие детей. Культурологический подход. Джалла Р. У., Уденховен Н.
- Социальная психология дошкольника. Веракса А. Н., Веракса Н. Е., Репина Т.
- Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
- Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс», СПб «Утор», 2015
- Философская практика в детском саду. Бренифье
- Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999
- Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». М. «Просвещение», 1983
- Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 5-7 лет. М. «Мозаика-Синтез», 2006