

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №11» СЕЛО СПИЦЕВКА
ГРАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Согласована:
на Педагогическом совете № 1
Протокол № 1 от 31.08.21



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому направлению развития
детей (3 -7 лет)

Составлена на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой,
М.А.Васильевой, образовательной программы ДОУ.

Составила:
Инструктор по ФИЗО
Пастухова Оксана Алексеевна

с.Спицевка
2021год.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11» (в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.)

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
- Устав МКДОУ Детский сад 11

Срок реализации программы – 3 года . Она рассчитана на детей 3– 7 лет.

1.1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»¹.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программно - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| Авторы составители | Наименование программы | Издательство | Год издания |
|--|---|--------------------------------------|-------------|
| Программа | | | |
| Физическая культура в детском саду Пензулаева Л.И. | | | |
| Учебно-методический комплекс | | | |
| под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. | Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» | Москва: Мозаика-Синтез | 2015 |
| Гаврючина Л. В. | Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие | Москва: ТЦ Сфера | 2007 |
| Литвинова О. М. | Система физического воспитания в ДОУ: Планирование , информационно – методические материалы , разработки занятий и упражнений , спортивные игры. | Волгоград: Учитель | 2007 |
| Чухаха И. В. , ПужаеваЕ.З. | Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. | Ставрополь : Народное образование | 2003 |
| Русскова Л. В. | Методические рекомендации к программе к « Программе воспитания и обучения в детском саду» | Москва: Просвещение | 1986 |
| Голицына Н. С., Шумова И.М. | Воспитание основ здорового образа жизни у малышей | Москва: Скрипторий 2003 | 2008 |
| Подольская Е.И. | Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет | Волгоград: Учитель | 2010 |

| | | | |
|---|--|--------------------------------|------|
| | | | |
| Муллаева Н.Б. | Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников : Учебно – методическое пособие СПб. | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» | 2006 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду .Первая младшая группа. | Москва: Мозаика-Синтез | 2016 |
| .Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду .Вторая младшая группа. | Москва: Мозаика-Синтез | 2016 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду .Средняя группа. | Москва: Мозаика-Синтез | 2016 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду .Старшая группа. | Москва: Мозаика-Синтез | 2016 |
| Пензулаева Л.И. | Физическая культура в детском саду .Подготовительная к школе группа. | Москва: Мозаика-Синтез | 2016 |
| Буцинская П.П. | Общеразвивающие упражнения в детском саду. | Москва: Просвещение | 1990 |
| Сивачева Л.Н. | Спортивные игры с нестандартным оборудованием | Санкт-Петербург: Детство-Пресс | 2002 |
| Картушина М.Ю. | Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет | Москва: ТЦ Сфера | 2008 |
| Литвинова М.Ф. | Русские народные подвижные игры | Москва: Просвещение | 1986 |
| Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. | Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно - досуговые мероприятия. | Издательство «Учитель» | 2008 |
| Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. | Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование | Издательство «Учитель» | 2010 |
| Хухлаева Г.В | Занятие по физической культуре с детьми 2 – 4 лет. | Москва: Просвещение | 1992 |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|------|
| Тагизаде Г.М. | Физическая культура для детей дошкольного возраста | Издательство «Медицина» | 1971 |
| Соломенникова Н.М. | Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет | Волгоград: Учитель | 2014 |
| Фисенко М.А. | Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий | Волгоград: ИТД «Корифей» | 2007 |
| Фисенко М.А. | Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий | Волгоград: ИТД «Корифей» | 2007 |
| Хухлаева Д.В. | Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях | Москва: Просвещение | 1984 |
| Шебеко В.Н. | Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст | Москва: Изд-во Института Психотерапии | 2003 |
| Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. | Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях | Минск | 1998 |
| Шорыгина Т.А. | Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье | Москва: ТЦ Сфера | 2015 |
| Шорыгина Т.А. | Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет | Москва: ТЦ Сфера | 2015 |

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.1.3 ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

МКДОУ «Детский сад №11»(далее ДОУ) функционирует в режиме 10 часового пребывания воспитанников в период с 7.30 до 17.30 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОУ. Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% общего объема, вариативной части программы, формируемой участниками образовательных отношений – не более 40%.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в ДОУ; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Вариативная часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 7 группах, которые посещают 182ребенка в возрасте от 3 до 7 лет.

| № | Группа | Возраст | Количество детей |
|----------|----------------------------|----------------|-------------------------|
| 1. | Младшая группа №1 | 3-4 года | |
| 2. | Младшая группа №2 | 3-4 года | |
| 3. | Средняя группа №1 | 4-5 лет | |
| 4. | Средняя группа №2 | 4-5 лет | |
| 5. | Старшая группа | 5-7 лет | |
| 6. | Подготовительная группа №1 | 6-7 лет | |
| 7. | Подготовительная группа №2 | 6-7 лет | |
| Итого: | 7 групп | | |

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

| Группа | Возраст | Группа здоровья | Физкультурная группа | Мальчиков | Девочек |
|----------------------------|-----------|---------------------------|----------------------|-----------|---------|
| Младшая группа №1 | 3-4 года | I - II – | Осн - | | |
| Младшая группа №2 | 3-4 года | I – II – III- | Осн - | | |
| Средняя группа №1 | 4-5 лет | I - II – IV- | Осн - | | |
| Средняя группа №2 | 4-5 лет | I - II - | Осн- | | |
| Старшая группа | 5-6лет | I – II - | Осн - | | |
| Подготовительная группа №1 | 6-7 лет | I - II - | Осн – | | |
| Подготовительная группа №2 | 6-7 лет | I- II- | Осн- | | |
| Всего - 7 | 3 – 7 лет | I– II – III- IV- | Осн – | | |

Особенности развития детей

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества, таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

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

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать

как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

1.2.1 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
 - Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других. Сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
 - Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
 - Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
 - Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
 - Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
 - Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
 - Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
 - У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

1.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало, и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Педагогическая диагностика проводится по методике Н.В. Верещагиной «Диагностика педагогического процесса в детском саду» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2015.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППЫ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько

предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных

направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носоккрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать

шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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 насадка».

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

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

2.6. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.7 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

| Направления работы | Формы работы | |
|----------------------------|--|--|
| | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация | <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно- диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация |

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

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

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация 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.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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.

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.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.7.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**Особенности общей организации образовательного процесса**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.7.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

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

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.7.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и

упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией шадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

- щит баскетбольный 2 шт.; - кольцо баскетбольное 2шт. - мячи баскетбольные; - щит (мишень) для метания в цель навесной 2 шт.; - канат; - стойка и планка для прыжков в высоту; - скакалки; - массажные дорожки для ног; - обручи гимнастические; - мячи резиновые различного диаметра; - шарики массажные (ежики); - мешочки с грузом 150 гр. и 450 гр.; - маты гимнастические 2 шт.; - дуги для подлезания 40 см и 50 см; - доска наклонная; - гантели неопреновые; - гимнастические скамейки 2 шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

| НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | ВИД ПОМЕЩЕНИЙ | ОСНАЩЕНИЕ |
|--|--|--|
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | |
| <p><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i></p> | <p>физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения</p> | <ul style="list-style-type: none"> – музыкальная колонка; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек. |
| <p><i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i></p> | <p>физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения</p> | <ul style="list-style-type: none"> – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); |
| <p><i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i></p> | <p>Все пространство учреждения, участок учреждения</p> | <ul style="list-style-type: none"> – развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка). |
| <p><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i></p> | <p>Все пространство учреждения, участок</p> | <ul style="list-style-type: none"> – художественная литература; – игрушки-персонажи; |

| | | |
|--|---|--|
| | учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – игрушки – предметы оперирования; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты. |
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i> | Все помещения групп, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; картотека «Игры, которые лечат» – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр. |
| <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i> | физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – музыкальная колонка; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания. общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); |

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Перечень программ и краткий список методической литературы используемой в образовательной деятельности, описаны в данной программе на страницах:

В группах общеразвивающей направленности:

Образовательная область «Физическое развитие»- стр. 6.

3.3. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей |
|--------------|--------------|---|
|--------------|--------------|---|

| | | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6лет | 6-7лет |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Физкультурные занятия | а) в помещении | | 2 раза в неделю 15 мин | 2 раза в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 25 мин | 2 раза в неделю 30 мин |
| | б) на улице | | 1 раз в неделю 15-20 мин | 1 раз в неделю 20-25мин | 1 раз в неделю 25-30 мин | 1 раз в неделю 30-35 мин |
| Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика | | Ежедневно 5-6 мин | Ежедневно 5-6 мин | Ежедневно 5-6 мин | Ежедневно 5-6 мин |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин |
| | в) физкультминутки в середине статического занятия | | 3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-45мин | 1 раз в месяц 40 мин |
| | б) физкультурный праздник | | - | 2 раза в год до 45 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | в) день здоровья | | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового | | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

| | | | | | | |
|--|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | оборудования | | | | | |
| | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

3.4. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Мероприятие | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
|--------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| 1. | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей. | Все | 2 раза в год (в октябре и в апреле) | Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| Двигательная активность | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 2. | Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице. | Все группы | 3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз. | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4. | Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты) | Старшая и подготовительная группы | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Физкультурные досуги | Все группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 6. | Физкультурные праздники | Все группы | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 7. | День здоровья | Все группы | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре, |

| | | | | |
|--------------------|---|------------|---|---|
| | | | | музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| Закаливание | | | | |
| 1. | Воздушные ванны | Все группы | После дневного сна, на физкультурных занятиях | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2. | Ходьба по массажным дорожкам | Все группы | После дневного сна, на физкультурных занятиях | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 3. | Облегченная одежда | Все группы | В течение дня | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 4. | Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели групп |

3.4.1. СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность в минутах | | | |
|--|---|------------------------|---------|---------|---------|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |

| | | | | | |
|--|--|--|------|------|------|
| | | | | | |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий | 2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа | | | |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими нормами СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры | 5-15 | | | |

3.4.2. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

| | | | | |
|---------------------------|--|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| Оптимизация режима | Организация двигательной деятельности | Организация питания | Система закаливания | Охрана психического здоровья |
|---------------------------|--|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей</p> <p>Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима</p> <p>Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка</p> <p>Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача)</p> <p>Распределение двигательной нагрузки в течение дня</p> | <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Музыкально-ритмические занятия</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные досуги, Дни здоровья</p> <p>Индивидуальная работа с детьми</p> | <p>Питание по 10-ти дневному меню</p> <p>Организация второго завтрака (соки, фрукты)</p> <p>Введение овощей и фруктов в обед и полдник</p> <p>Замена продуктов для детей аллергиков</p> <p>Витаминизация пищи витамином «С»</p> <p>Строгое соблюдение питьевого режима</p> <p>Индивидуальный подход к детям во время приема пищи</p> | <p>Утренний прием на улице (в летний период)</p> <p>Облегченная форма одежды</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Игры с водой</p> <p>Умывание рук и лица прохладной водой</p> <p>Полоскание рта водой комнатной температуры</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>Босохождение (летом)</p> | <p>Игра!!!</p> <p>Уважительный стиль общения</p> <p>Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников</p> <p>Оптимизация моторной плотности занятий</p> <p>Чередование и интеграция видов детской деятельности</p> <p>Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)</p> <p>Физкультминутки, динамические паузы</p> |
|---|---|--|---|--|

3.5 ПРИМЕР КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА МЕСЯЦ

СЕНТЯБРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА (физкультурный зал/групповое помещение)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет ходить прямо, согласовывая движения рук и ног, сохраняя заданное инструктором направление; может ползать на четвереньках; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах; умеет бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p> | | | | |
| Вводная часть | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| Основные виды движений | 1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ходьба приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч двумя руками. | 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| Малоподвижные игры | «Мышки» Спокойная ходьба | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

3.5.1. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МУЗЫКАЛЬНОМ/ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). 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 в зале:

до 15 минут- младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты—младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты— младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут –младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута –младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

3.5.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Согласно СанПиН в каждой возрастной группе включены три ОД по физической культуре; со старшей группы два проводятся в физкультурном зале, одно - на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

3.6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;

- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении

| №п/п | Характеристика | Содержание |
|------|--|---|
| 1 | Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. | Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: -игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; -двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; -эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; -возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. |
| 2 | Трансформируемость пространства | Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. |
| 3 | Полифункциональность материалов | Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). |
| 4 | Вариативность среды | Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. |
| 5 | Доступность среды | Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования. |
| 6 | Безопасность | Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности |

| | | |
|--|--|-------------------|
| | | ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. |
|--|--|-------------------|

План пополнения предметно – развивающей среды

В 2021-2022 учебном году планирую приобрести мячи-мякиши, которые будут использованы детьми в эстафетах при прыжках в длину на двух ногах и других упражнениях, также планирую обновить картотеку подвижных игр, приобрести и изготовить стенд посвященный физической культуре, обновить разметку на физкультурной площадке на улице.

**План
 праздников и развлечений
 в МКДОУ «Детский сад №11» село Спицевка
 на 2021-2022учебный год**

| №п/п | Мероприятия | Дата проведения | Группа |
|------|---|--------------------------|--|
| 1 | Развлечение «Весёлые зверята» | 04.09.2020 | младшая |
| 2 | Развлечение «Отважные пожарные» | 11.09.2020 | Средняя. |
| 3 | Развлечение «Осень в гости к нам пришла»» | 18.09.2020 18.09.2020 | Старшая |
| 4 | Музыкально – спортивное развлечение «Хорошо у нас в саду» | 25.09.2020 | Музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО, воспитатели средней, разновозрастной, старшей, подготовительной группы |
| 5 | Развлечение «Заболел наш петушок» | 02.10.2020 | младшая |
| 6 | Развлечение «Путешествие за кладом» | 09.10.2020 | Подготовительная |
| 7 | Праздник «Осенняя пора» | 16.10.2020 | Средняя |
| 8 | Развлечение «Весёлые старты» | 23.10.2020 | Старшая |
| 9 | Развлечение « Да здравствует бег» | 30.10.2020 | Подготовительная |
| 10 | Развлечение « Теремок» | 06.11.2020 | младшая |

| | | | |
|----|--|--------------------------|----------------------------------|
| 11 | Развлечение «Поиграем со Снеговичком » | 13.11.2020 | Средняя |
| 12 | Развлечение « Если с другом вышел в путь» | 20.11.2020 | Подготовительная |
| 13 | Праздник «Морское путешествие » | 27.11.2020 27.11.2020 | Старшая |
| 14 | Музыкально – спортивное развлечение «Встретим зиму весело!» | 04.12.2019 | Средняя |
| 15 | Музыкально – спортивное развлечение «Пришла веселая зима» | 11.12.2020 | старшая, подготовительная группа |
| 16 | Развлечение «Непослушные мячи» | 18.12.2020 | младшая |
| 17 | Праздник «Зимние приключения» | 15.01.2021 | младшая |
| 18 | Музыкально – спортивное развлечение «Мы мороза не боимся» | 22.01.2021 | Старшая Подготовительная |
| 19 | Музыкально – спортивное развлечение «Веселый снежок» | 29.01.2021 | Средняя |
| 20 | Развлечение «Широкая масленица» | 05.02.2021 | Старшая |
| 21 | Праздник « Космодром здоровья » | 12.02.2021 | Средняя, младшая |
| 22 | Музыкально – спортивное праздник «Бравые ребята дошколята» | 19.02.2021 | Средняя |
| 23 | Музыкально – спортивное развлечение «С днем защитника Отечества» | 19.02.2021 | Старшая Подготовительная |
| 24 | Развлечение «Путешествие в страну Игралию» | 26.02.2021 | младшая |
| 25 | Развлечение « Прогулка по весеннему лесу» | 12.03.2021 | Подготовительная Старшая |
| 26 | Развлечение «К Мишке в гости» | 19.03.2021 | младшая |

| | | | |
|----|--|------------|------------------|
| 27 | Развлечение « Правило дорожного движения» | 26.03.2021 | Средняя |
| 28 | Музыкально – спортивное развлечение «Будем спортом заниматься» | 09.04.2021 | Средняя |
| 29 | Музыкально – спортивное развлечение «Физкультура для зайчика» | 09.04.2021 | младшая |
| 30 | Праздник « День здоровья » | 23.04.2021 | Подготовительная |
| 31 | Развлечение «Прогулка по весеннему лесу» | 30.04.2021 | Старшая |
| 32 | Развлечение «Путешествие в Светофорию» | 14.05.2021 | Подготовительные |
| 33 | Развлечение « Цирк приехал» | 21.05.2021 | Средняя, старшая |
| 34 | Развлечение «Проводы весны» | 28.05.2021 | Все группы |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**План работы с родителями
инструктора по ФИЗО,
на 2021/22 учебный год**

Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни. Установление эмоционально – положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной – игровой деятельности. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. В интересной, красочной, доступной форме донести нужную информацию до каждого родителя. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.

Задачи: Дать родителям представлением о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей. Заинтересовать родителей идеей здорового образа жизни.

| месяц | Дата проведения | Название | Форма проведения |
|----------|-----------------|---|-----------------------|
| Сентябрь | 1.09. | «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Беседа |
| Октябрь | 6. 10. | «Формирование представления о здоровом образе жизни» | Консультация |
| | 20.10. | «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» | Консультация |
| ноябрь | 3.11 | «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» | Буклет |
| | 17.11 | Конкурс «Спортивное оборудование своими руками» | Выставка оборудования |

| | | | |
|---------|----------|--|--|
| декабрь | 8.12 | Проведем выходной день с пользой» | Буклет. |
| | 15.12 | «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» | Открытое занятие Буклет |
| январь | 28.01 | «Двигательный режим ребёнка» | Консультация |
| февраль | 19.02 | Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества | Открытое мероприятие. Фото выставка |
| март | 3 марта | «Дыхательная гимнастика.» | Консультация. |
| | 17 марта | «Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка» | Информационный стенд |
| | 24 марта | «Значение режима дня для здоровья ребенка» | Буклет |
| апрель | 21.04 | «Физические упражнения в детском саду и дома» | Фото выставка |
| май | 12.05 | Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» | Консультация |
| | 26.05 | Привлечь родителей к подготовке и участию в празднике ко Дню защиты детей «Наши достижения» | Фотовыставка спортивных достижений. |

**План работы с педагогами
инструктора по ФИЗО,
на 2021-/22 учебный год**

Цель : совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию , сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

- ✓ Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
- ✓ Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
- ✓ Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.

| Дата проведения | Наименование мероприятия | Форма проведения | Ответственные |
|---------------------------|--|----------------------------|---|
| сентябрь | 1. Определение группы здоровья и физкультурной группы. (по годовому плану ДОУ) 2. «Гигиеническое значение спортивной формы» (во всех группах) | Отчет Консультация | Медсестра, воспитатели, инструктор по ФИЗО Инструктор по ФИЗО |
| октябрь | «Значение режима дня для здоровья ребенка» (во всех группах) | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| 4 ноября 25 ноября | 1. «Дыхательная гимнастика» (во всех группах) 2.«Русские народные подвижные игры» (подготовительная группа) | Консультация Буклет | Инструктор по ФИЗО |

| | | | |
|------------|--|--|---------------------------------|
| 9 декабря | 1.«Обучение детей ориентировке в пространстве» (подготовительная группа) | Беседа | Инструктор по ФИЗО |
| 30 декабря | 2.«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| 20 января | «Рекомендации по пополнению физкультурного уголка в группе» | Беседа | Инструктор по ФИЗО |
| 3 февраля | 1.«Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| 17 февраля | (во всех группах) 2. Подготовка к празднику 23 февраля | Спортивный праздник | |
| 24 марта | «Индивидуальная работа с детьми на прогулке» (во всех группах) | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| 7 апреля | Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах) | Фотоматериалы о проведении спортивного праздника (во всех группах) | воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 12 мая | 1.«Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты педагогической диагностики детей по направлению «физическое развитие». | Отчет к педсовету. | Инструктор по ФИЗО |
| 26 мая | 2. «Как организовать спортивное развлечение летом» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |

График проведения ОД по ФИЗО в 2021/22учебном году

| День недели | | Время проведения ОД |
|-------------|---------|--|
| понедельник | 1 - пол | 8.50 – 9.00 – младшая №1 9.30 – 9.55 - средняя №1 |
| вторник | 1 - пол | 9.00 – 9.20 – средняя №2 9.25 – 9.40 – младшая №2(на прогулке) 9.45 – 10.10 – старшая 10.20 – 10.50 – подготовительная №1 |
| среда | 1 - пол | 8.50 – 9.00 – младшая №1 9.40 – 10.10 – средняя №1 (на прогулке) 15.30-16.00 -ДОД «Фитбол» |
| четверг | 1 - пол | 9.00 – 9.20 – средняя №2 9.25 – 9.40 – младшая №2 9.45 – 10.10 – старшая 10.20 – 10.50 – подготовительная №2(на прогулке) |
| Пятница | 1 - пол | 8.50 – 9.00 – младшая №1(на прогулке) 9.00 – 9.20 – средняя №1 9.25 – 9.40 – младшая №2 10.00 – 10.25– старшая (на прогулке) 10.30 – 11.00 – подготовительная №1 (на прогулке) |
| | 2 - пол | Развлечения |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Циклограмма деятельности
инструктора по ФИЗО Пастуховой Оксаны Алексеевны
в МКДОУ «Детский сад №11» село Спицевка
на 2021-2022 учебный год**

| День недели | Время | Форма работы |
|--------------------|----------------------|--|
| Понедельник | 8:20 – 8:30 | Утренняя зарядка. |
| | 8:50 – 9:20 | Занятие в младшей группе №1 |
| | 9:20 – 9:40 | Работа в методическом кабинете. |
| | 9:30 – 9:55 | Занятие в подготовительной группе №1 |
| | 10:10 – 11:00 | Индивидуальная работа с детьми |
| | 11:00 – 12:00 | Работа с методической литературой, изготовление пособий, атрибутов |
| | 12:00 – 13:00 | Индивидуальная помощь воспитателям |
| Вторник | 8:20 – 8:40 | Утренняя зарядка. |
| | 9:00 – 9:20 | Занятие в средней группе №1 |
| | 9:25 – 9:40 | Занятие в младшей группе №2 (на прогулке) |
| | 9:45 – 10:10 | Занятие в старшей группе. |
| | 10:20 – 10:50 | Занятие в подготовительной группе №2 |
| | 10:50 – 12:00 | Индивидуальная работа с детьми |
| | 12:00 – 13:00 | Консультации для родителей, составление сценариев к праздникам и развлечениям. |
| Среда | 8:30 – 8:50 | Утренняя зарядка. |
| | 8:50 – 9:20 | Занятие в младшей группе №1 |
| | 9:20 – 9:40 | Работа в методическом кабинете. |
| | 9:45 – 10:10 | Занятие в средней №1 группе (на прогулке) |
| | 10:10 – 11:00 | Индивидуальная работа с детьми |
| | 11:00 – 12:00 | Консультации для воспитателей |

| | | |
|----------------|--|--|
| | 12:00 – 13:00 15.30-16.00 | Работа с методической литературой, написание календарных планов ДОД |
| Четверг | 8:30 – 8:50 | Утренняя зарядка. |
| | 9:00 – 9:20 | Занятие в средней группе №2 |
| | 9:25 – 9:40 | Занятие в младшей группе №2 |
| | 9:45 – 10:10 | Занятие в старшей группе |
| | 10:20 – 10:50 | Занятие в подготовительной группе №2(на прогулке) |
| | 10:50 – 11:00 | Индивидуальная работа с детьми |
| | 11:00 – 12:00 | Работа в методическом кабинете.. |
| Пятница | 8:30 – 8:50 | Утренняя зарядка |
| | 8:50 – 9:00 | Занятие в младшей группе №1 |
| | 9:00 – 9:20 | Занятие средняя группа |
| | 9:25 – 9:40 | Занятие младшая группа №2 |
| | 10:00 – 10:25 | Занятие в старшей группе (на прогулке) |
| | 10:30– 11:00 | Занятие в подготовительной группе №1 (на прогулке) |
| | 11:25 – 12:00 | Подготовка к развлечениям |
| | 15:30 – 16:30 | Развлечения |

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 23 - 24 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 24 - 25 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 25 -26 | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 26 - 27 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 25см). | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. | 1. Ползание с опорой на колени и ладони. (доползи до погремушки) |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Птички» | «Кот и воробышки» | «Быстро в домик» |
| Малоподвижные игры | «Ходьба в колонне по одному» | «Найдем птичку» | «Ходьба в колонне по одному» | «Найдем жучка» |

ОКТАБРЬ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, по кругу, с поворотом в другую сторону | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 28 - 29 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 29 . | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 30 - 31 | На стульчиках Пензулаева Л.И. Стр 31 - 32 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по «мостику». 2. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Прокатывание мячей в прямом направлении 2. Ползание между предметами | 1. Лазание под шнур (50см) 2. Ходьба и бег между предметами |
| Подвижные игры | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробышки» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне с мячом | «Машины поехали в гараж» | «Найдем зайку» | Ходьба в колонне за «котом» |

НОЯБРЬ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному. игровые задания «Мышки», «бабочки», ходьба с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | С ленточками Пензулаева Л.И. Стр 33 - 34 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 34 - 35 | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 35 - 37 | С флажками Пензулаева Л.И. Стр 37 - 38 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по «тропинке». 2. Прыжки на двух ногах (расстояние 3-4 м) | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей | 1. Прокатывание между предметами 2. Ползание с опорой на колени и ладони. (доползи до погремушки) | 1. Ползание по доске на коленях и ладонях |
| Подвижные игры | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара...» |
| Малоподвижные игры | «Найдем зайчонка» | «Где спрятался мышонок» | «Ходьба в колонне по одному» | «Ходьба в колонне за комаром» |

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

| |
|--|
| Содержание образовательной деятельности |
|--|

| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| ОРУ | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 38 - 40 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 40 - 41 | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 41 - 42 | На стульчиках Пензулаева Л.И. Стр 42 - 43 |
| Основные виды движений | 1. Игровое упражнение «Пройди не задень» (20см). 2. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | 1. Прыжки со скамейки . 2. Прокатывание мячей друг другу | 1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу. | 1. Игровое упражнение «Жучки набревышках» 2. «Пройдем по мостику» |
| Подвижные игры | «Коршун и птенчики» | «Найди свой домик» | «Лягушки» | «Птица и птенчики» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Найдем лягушонка». | «Найдем птенчика» |

ЯНВАРЬ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на носках. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|
| ОРУ | С платочками Пензулаева Л.И. Стр 43 - 45 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 45 - 46 | С кубиком Пензулаева Л.И. Стр 46 - 47 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 47 -49 |
| Основные виды движений | 1. Пройди не упав 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. «Зайки –прыгуны» | 1. «Прокати-поймай» 2. Ползание на коленях и ладонях | 1. Ползание под дугу не касаясь руками пола 2.«По тропинке» |
| Подвижные игры | «Коршун и цыплята» | «Птица и птенчики» | «Найди свой цвет» | «Лохматый пес» |
| Малоподвижные игры | «Найдем цыпленка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по кругу, в колонне по одному с выполнением заданий. | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 50. | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 51 - 52 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 52 - 53 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 53 - 54 |
| Основные виды движений | 1. Перешагни-не наступи 2. Прыжки из обруча в обруч | 1. Прокатывание мяча. 2. Прыжки со скамейки | 1. Бросание мяча через шнур. 2. Подлезание под шнур в группировке | 1. Лазание под дугу в группировке 2. Ходьба по ограниченной поверхности |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» | «Воробышки в гнездышках» | «Воробышки и кот» | «Лягушки» |

| | | | | |
|---------------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| Малоподвижные игры | По выбору детей | «Найдем воробышка» | Ходьба в колонне по одному | «Найдем лягушонка» |
|---------------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|--------------------|

МАРТ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, бег по извилистой дорожке, бег врассыпную, коленей, перестроение в два звена, перестроение из колонны в шеренгу и наоборот, бег взявшись за руки, с ускорением и замедлением | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 54 - 55 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 56 - 57 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 57 - 58 | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 58 - 59 |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> Бросание большого мяча вперед в даль двумя руками от груди Прыжки со сменой положения (врозь-вместе) | <ol style="list-style-type: none"> Подтягивание на скамейке, лежа на животе Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | <ol style="list-style-type: none"> Прыжки через предметы (высота 5-10 см) Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку | <ol style="list-style-type: none"> Ползание по наклонной доске Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Обезьянки» | «Солнышко и дождик» | «Зайка беленький сидит» |
| Малоподвижные игры | «Ходьба в колонне по одному» | «Найдем птичку» | «Ходьба в колонне по одному» | «Найдем жучка» |

АПРЕЛЬ (младшая группа)

| |
|--|
| Содержание образовательной деятельности |
|--|

| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------------------------------|--|---|---|---|
| Вводная часть | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя, перестроение в три звена, бег с ускорением и замедлением, построение в шеренги, в круг. | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 60 -61 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 61 - 62 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 62 - 63 | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 63 - 64 |
| Основные виды движений | 1.Прыжки через предметы (высота 5-10 см) 2.Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | 1. Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) 2.Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | 1.Добеги и прыгни 2. Лазание по лестнице-стремянке | 1. Бросание мяча вверх и попытка поймать его. 2.Ходьба по шнуру «зигзагом» |
| Подвижные игры | «Огуречик, огуречик....» | «Птицы и лиса» | «Поймай комара» | «Жуки» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне с мячом | «Машины поехали в гараж» | «Найдем комара» | «Найдем жука» |

МАЙ (младшая группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|------------|---------------|---------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Вводная часть | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом, построение в колонну парами, повороты направо и налево с переступанием | | | |
| ОРУ | Со скалкой | С мячом | Без предметов | Без предметов |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|--|
| | Пензулаева Л.И. Стр 65 -66 | Пензулаева Л.И. Стр 66 -67 | Пензулаева Л.И. Стр 67 - 68 | Пензулаева Л.И. Стр 68. |
| Основные виды движений | 1.Прямой галоп 2. Бросание мяча вверх и попытка поймать его. | 1. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Прямой галоп | 1. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Метание на дальность правой и левой рукой | 1 Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Метание на дальность правой и левой рукой |
| Подвижные игры | «Машины » | «Бросание мяча вперед» | «Рыбаки и рыбки» | «Прокати обруч» |
| Малоподвижные игры | Машины поехали в гараж | Ходьба в колонне с мячом | «Найдем рыбку» | «Найдем жука» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Планируемые целевые ориентиры: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 19 -21 | С флажками Пензулаева Л.И. Стр.21 -24 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 24 - 26 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 26 - 29 |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| | | | | |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p> | <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p> | <p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| Малоподвижные игры | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Планируемые целевые ориентиры: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 30 - 33 | Со скакалками Пензулаева Л.И. Стр 33 - 34 | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 35 - 36 | С султанчиками Пензулаева Л.И. Стр 36 - 38 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| Малоподвижные игры | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному |

НОЯБРЬ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые целевые ориентиры: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 39 - 41 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 41 -43 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 43 - 45 | С флажками Пензулаева Л.И. Стр 45 - 47 |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото».</p> <p>Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p> |
| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| Малоподв | «Угадай по голосу» | «На параде». | «Найдём цыплёнка», | «Альпинисты». |

| | | | | |
|------------------------|--|---|-----------------------|---|
| иж-ные игры | | Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди, где спрятано» | Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |
|------------------------|--|---|-----------------------|---|

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые целевые ориентиры: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| ОРУ | С платочками Пензулаева Л.И. Стр 48 - 49 | С малым мячом Пензулаева Л.И. Стр 50 - 51 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 52 - 54 | С кубика Пензулаева Л.И. Стр 54 - 56 |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|---|-------------------|
| Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижные игры | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

ЯНВАРЬ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые целевые ориентиры: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 57 - 59 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 59 -61 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 61 -63 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 63 -64 |
| Основные виды движений | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--------------------------------|
| | друг другу (руки внизу) | перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | внизу) |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| Малоподвиж- ные игры | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые целевые ориентиры: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 65 - 67 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр .67 -69 | С гантелями Пензулаева Л.И. Стр 69 -70 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 70 -72 |
| Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|---|---|
| | 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| Малоподвижные игры | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

МАРТ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые целевые ориентиры: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | |
| ОРУ | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 72 -74 | С малым мячом Пензулаева Л.И. Стр 74 -76 | С флажками Пензулаева Л.И. Стр 76 -78 | С лентами Пензулаева Л.И. Стр 78 - 79 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p> | <p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> | <p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p> | <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p> |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| Малоподвижные игры | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

АПРЕЛЬ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 80 - 82 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 82 - 84 | С косичкой Пензулаева Л.И. Стр 84 - 86 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 86 -87 |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |

МАЙ (средняя группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка» | | | |
| ОРУ | С кубиками Пензулаева Л.И. Стр 88 - 89 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 89 - 91 | С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. Стр 91 -92 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 92 - 94 |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p> | <p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p> | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p> |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------|----------------------|----------|--------------|
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |
|---------------------------|-------------------|----------------------|----------|--------------|

Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре
СЕНТЯБРЬ
(СТАРШАЯ ГРУППА)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 15-19 | С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 19-21 | Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.21-24 | С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.24-27 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p> | <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> | <p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> |
| Подвижные игры | «Запрещенное движение» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| Малоподвижные игры | «Тише едешь – дальше будешь» | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

ОКТЯБРЬ

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | С косичкой Пензулаева Л. И. ст. гр стр.28 - 30 | С кеглей Пензулаева Л. И. ст. гр стр.30 - 32 | С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. Стр 33 - 35 | С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр Стр 35 -38 |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Переползание через препятствие</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель</p> | <p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> | <p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением</p> | <p>1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</p> |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|--|
| | правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше | препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | «Зайцы в огороде» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| Малоподвижные игры | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | «Овощи и фрукты» | «Вершки и корешки» | «Летает-не летает». |

НОЯБРЬ
(СТАРШАЯ ГРУППА)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|---|---|---------------------------|----------------------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | С кубиком Пензулаева Л.И. ст гр. | Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. | С мячом большого диаметра | На гимнастической скамейке |

| | стр.39 -41 | Стр 42 -44 | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.44 - 46 | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.46 -47 |
|---------------------------------------|--|--|---|--|
| Основные виды движений | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» | «Круговая лапта» | «Платочек» | «Эстафета парами» |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «Пропавшие ручки» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». (музыкальная) |

ДЕКАБРЬ
(СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание образовательной деятельности

| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|--|---|---|--|---|
| <p>Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет(умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям).</p> | | | | |
| Вводная часть | <p>Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения</p> | | | |
| ОРУ | <p>С платочком Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.48 - 51</p> | <p>С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.51 - 53</p> | <p>Без предметов Пензулаева Л.И.ст.гр Стр.53 -55</p> | <p>С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.55-58</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p> | <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p> | <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> | <p>1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)</p> |

| | | | | |
|---------------------------|----------------------|-----------------|---|---------------------------------------|
| Подвижные игры | «Мороз Красный нос» | «Уголки» | «Ключи» | «Два Мороза» |
| Малоподвижные игры | Ходьба «Конькобежцы» | «Береги мебель» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) | Игровое упражнение «Снежная королева» |

ЯНВАРЬ
(СТАРШАЯ ГРУППА)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Этапы занятия | 1-я - 2-я неделя Каникулы | | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| ОРУ | С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр59 - 61 | Смячом Пензулаева Л.И. ст.гр.стр.61 - 63 | С косичкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.63 - 65 | С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65 -67 |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p> | <p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Метание в цель</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Метание вдаль</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p> |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Совушка» | «Звериная зарядка» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | «Почта» |

Февраль
(СТАРШАЯ ГРУППА)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.68 - 70 | Без предметов Пензулаева Л.И ст.гр. стр.71 - 73 | С мячом Пензулаева Л.И.ст.гр. стр.73 - 75 | С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.75 |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке |

| | | | | |
|---------------------------|--------------|---|--------------------------------|------------------------|
| | | 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | | |
| Подвижные игры | «Автомобили» | «Охотники и зайцы» | «У солдат порядок строгий» | «Запрещенное движение» |
| Малоподвижные игры | «Поезд» | «Четыре стихии». | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

МАРТ
(СТАРШАЯ ГРУППА)

| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.76 - 79 | Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.79 - 81 | С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.81 - 83 | С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.83 - 85 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|--|------------------------------|
| | 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега | 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу | разноименным способом |
| Подвижные игры | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Пожарные на ученье» | «Зайка серый умывается» |
| Малоподвижные игры | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Солнышко, заборчик, камешки» | «Маляры» | Упражнение «Лучистые глазки» |

АПРЕЛЬ

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|------------|---------------|----------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
| Планируемые результаты: | знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | С кеглей | С косичкой | С малым мячом | Без предметов |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.86 - 87 | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.88 - 89 | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89 - 91 | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91 -94 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | «Полет» | Эстафета «Картошка в ложке» | «Ловишка с ленточками |
| Малоподвижные игры | Забавное упражнение «Березка» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Народная игра «12 палочек» |

МАЙ

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| / | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.94 - 96 | С палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96 - 98 | С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.98 - 100 | С палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.100 - 102 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | «Медведь и пчелы» | Эстафета «Дружба» |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------------------|------------------|
| Малоподвижные игры | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | Игровое упражнение «Муравьи» | Игра с парашютом |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------------------|------------------|

**Комплексно-тематическое планирование ОД по физической культуре
Подготовительная к школе группа**

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. стр. 9 - 11 | С флажками Пензулаева Л.И. Стр.11-14 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр.15 -16 | С палками Пензулаева Л.И. Стр.16 -18 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с | 1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на | 1. Бросание мяча из-за головы друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, | Игровые упражнения: 1. «Быстро передай» 2. «Пробеги и незадень» 3. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|---|---|
| | мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу руками снизу, стоя в шеренгах. | высоту поднятой вверх руки. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Подлезание под шнур правым и левым боком. | подтягиваясь двумя руками, хват с боков. 3. Ходьба по скамье – поднять прямую ногу и хлопнуть над коленом. | поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 4. Прыжки на двух ногах из обручая обруч |
| Подвижные игры | «Кто скорее к флажку» | «Не оставайся на полу» | «Не оставайся на полу» | «Перенеси предмет» |
| Малоподвижные игры | «Тихо-громко». | «Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок» | «Затейники» |

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|------------|------------|------------|----------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
| / | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; а одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении прос танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 20 - 22 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 22 -24 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 24 -27 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 27 - 29 |
| Основные виды движений | 1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. Игровые упражнения: 1. «Быстро встань в колонну» 2. «Пингвины» 3. «Прокати обруч» | 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Подлезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. | 1. Ходьба по скамье на носках, кури над головой, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. ходьба по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 5. прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа. | Игровые упражнения: 1. «Перебрось-поймай» 2. «Не попадись» 1. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (б/б). 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед. 3.Перешагивания через три обруча. |

| | | | | |
|---------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------|----------|
| Подвижные игры | « Не оставайся на полу» | «Перемени предмет» | «Стоп» | «Караси» |
| Малоподвижные игры | «Съедобное – не съедобное» | «Затейники» | «Ровным кругом» | «Фигура» |

НОЯБРЯ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p> | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | Со скакалкой Пензулаева Л.И. Стр 29 - 32 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 32 - 34 | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 34 - 37 | Парами с палкой Пензулаева Л.И. Стр 37 - 39 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки через скамейку</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p> | <p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат,</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> | <p>1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом</p> |
| Подвижные игры | «Быстро возьми, быстро положи» | «Лошади» | «Хитрая лиса» | «Круговая лапта» |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» ног мячами ежиками | «Затейники» | «У жирафов» | «Две ладошки». (музыкальная) |

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2 – я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p> | | | | |
| Вводная часть | <p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p> | | | |
| ОРУ | <p>Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 40 - 42</p> | <p>С мячом Пензулаева Л.И. Стр 42 - 44</p> | <p>С обручами Пензулаева Л.И. Стр 45 - 47</p> | <p>С султанчиками под музыку Пензулаева Л.И. Стр 47 -49</p> |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической</p> | <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> | <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины</p> |

| | | | | |
|---------------------------|------------------------|---|---|---------------------------------------|
| | скамейке спиной вперед | 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | внутри(кошечка) и с мешочком на спине |
| Подвижные игры | «Мороз красный нос» | «Охотники и зайцы» | «Уголки» | «Два мороза» |
| Малоподвижные игры | Ходьба «Конькобежцы» | «Звериная зарядка» | «Береги мебель» | Игровое упражнение «Снежная королева» |

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|---------------------|---------------------|------------|----------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя каникулы | 2-я неделя каникулы | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом</p> | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| Вводная часть | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| ОРУ | С палкой Пензулаева Л.И. Стр 49- 52 | С мячом Пензулаева Л.И. Стр 52 - 54 | С гириями Пензулаева Л.И. Стр 54 - 56 | С султанчиками под музыку Пензулаева Л.И. Стр 57 - 58 |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | «Ловля обезьян»» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Четыре стихии». | «У жирафов» |

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 59 - 61 | Со скакалками Пензулаева Л.И. Стр 61 - 63 | С палками парами Пензулаева Л.И. Стр 63 - 65 | С султанчиками под музыку Пензулаева Л.И. Стр 65 - 66 |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой руой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруску правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке |

| | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------|----------------------|
| Подвижные игры | «Ключи» | «Удочка» | «У солдат порядок строгий» | «Цветные автомобили» |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Море волнуется» | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

МАРТ (подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|---|---|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 72 -74 | Со скакалками Пензулаева Л.И. Стр 74 - 76 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 76 - 79 | С султанчиками под музыку Пензулаева Л.И. Стр 79 - 81 |
| Основные виды | 1. Ходьба по гимнастическо | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|--|
| движений | й скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур | 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| Подвижные игры | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Гуси-лебеди» | «Медведь и дети» |
| Малоподвижные игры | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Море волнуется» | «Воздушный шар» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

АПРЕЛЬ(подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|---|------------|------------|------------|----------------|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
| / | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 81 - 83 | С обручем Пензулаева Л.И. Стр 83 - 84 | С кольцом Пензулаева Л.И. Стр 84 - 87 | С мешочками Пензулаева Л.И. Стр 87 - 88 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

МАЙ(подготовительная группа)

| Содержание образовательной деятельности | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| <p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. Стр 88 - 90 | Со скакалками Пензулаева Л.И. Стр 90 -92 | С палками Пензулаева Л.И. Стр 92 - 95 | С обручами под музыку Пензулаева Л.И. Стр 95 - 96 |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------|-------------------|
| | | 4. Прыжки на одной ноге через скакалку | | |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | Эстафета «Собери портфель» | Эстафета «Дружба» |
| Малоподвижные игры | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом |