

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 5»
623850, г. Ирбит Свердловской области, ул. Орджоникидзе, 8 тел. (34355) 6-48-89

Принята
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №5»
28 августа 2020 г.
протокол № 1.

Согласовано
с советом родителей
МБДОУ «Детский сад №5»
28 августа 2020г.
протокол № 1

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №5»
28 августа 2020г.
Е.В.Ермакова



Рабочая программа
модуля образовательной области «Физическое развитие»
по освоению детьми 3 - 7(8) лет основной общеобразовательной программы - образовательной программы
дошкольного образования
2020 -2021 учебный год.

Разработчик:
Сосновских Екатерина Владимировна,
Инструктор по физической культуре.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы.....	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольных групп..	7
1.2. Планируемые результаты РП.....	15
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по РП.....	18
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
2.1. Общие положения.....	18
2.2. Описание образовательной деятельности модуля образовательной области «Физическое развитие».....	20
2.3. Взаимодействие взрослых с детьми.....	52
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.....	56
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	57
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	57
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	58
3.3. Кадровые условия реализации РП.....	62
3.4. Материально-техническое обеспечение РП.....	62
3.5. Методическое обеспечение РП.....	65
3.6. Финансовые условия реализации РП.....	66
3.7. Режим занятий.....	66
3.8. Планирование образовательной деятельности.....	70
3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания РП и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.....	131
3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.....	132
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	
Краткая презентация РП.....	133

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) спроектирована с учетом - «Примерной основной образовательной программы дошкольного образования», Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №5», с учётом образовательных потребностей детей с 3 до 7 (8) лет и запросов родителей.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составили

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ
- «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

В ДОУ функционируют 6 возрастных групп общеразвивающей направленности. Наполняемость детьми в группах соответствует требованиям СанПин 2.4.1.2660-10.

Рабочая программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Срок реализации Рабочей программы – 1 год (2018 – 2019 учебный год).

Рабочая программа является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

Согласно ФГОС дошкольного образования 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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программареализуется на государственном языке Российской Федерации - русский. Продолжительность пребывания детей в ДОУ – 10,5 -часовое пребывание с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни.

Режим работы МБДОУ - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни. Рабочая программа (модуль) по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы ДОУ, её реализация предусматривает решение ведущих целей и задач, отражённых в общей направленности Программы, и конкретных задач физического развития.

1.1.1 Цели и задачи реализации РП

Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<p><i>Цель:</i> - создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка МБДОУ, его сознательного отношения к собственному здоровью.</p>	<p><i>Цель рабочей программы:</i> Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.</p>
<p><i>Задачи:</i> - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; - обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах 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.</p>	<p><i>Задачи рабочей программы:</i> 1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала. 2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов. 3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.</p>

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности к самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.	4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала
---	---

Рабочая программа определяет содержание и организацию физической деятельности и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

1.1.2. Принципы и подходы

Содержание Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования выстроено в соответствии с научными принципами и подходами, обозначенными в ФГОС ДО.

Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
<p><i>Принципы:</i></p> <p>1. <i>-принцип оздоровительной направленности</i>, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;</p> <p>- <i>принцип разностороннего и гармоничного развития личности</i>, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;</p> <p>- <i>принцип гуманизации и демократизации</i>, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбор форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;</p> <p>- <i>принцип индивидуализации</i> - позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка,</p>	<p><i>Принципы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; • принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста; • принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; • принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов; • принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.

подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

- *принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

- *Поддержка разнообразия детства*; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

- *Личностно-развивающий и гуманистический характер* взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей; ребенок – субъект образования, развивается только в деятельности.

- *Уважение личности ребенка.*

- Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего *в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.*

- *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.*

- *Сотрудничество Организации с семьей.*

- *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов*

<p>местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Возрастная адекватность образования.</i> - <i>Развивающее вариативное образование.</i> Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка. - <i>Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей рабочей программы</i> право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации РП, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п. - <i>Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.</i> 	
--	--

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольных групп

Возраст	<i>Характеристика возрастных возможностей детей</i>
3-4 года	<p>В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.</p> <p>Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер.</p> <p>Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.</p> <p>Возникает интерес к определению соответствия движений образцу.</p> <p>Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.</p> <p>То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой</p>

	<p>выразительной моторикой (мимика, пантомимика).</p> <p>Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.</p> <p>Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.</p> <p>Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.</p> <p>При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.</p>
4 – 5 лет	<p>Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.</p>
5 – 6 лет	<p>Развитие опорно-двигательной системы к пяти-шести годам еще не завершено. К шести годам у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.</p> <p>Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.</p> <p>В целом в старшей группе детям легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно, а также способны дифференцировать свои мышечные усилия и выполнять упражнения с разной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, менять темп.</p> <p>Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения, самостоятельно выполнять многие упражнения. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое</p>

	<p>восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.</p> <p>Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем высоки.</p> <p>Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной активностью с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает сидячие игры.</p> <p>На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, выносливость, ловкость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).</p> <p>Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны.</p> <p>Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.</p> <p>Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей.</p>
6 – 7(8) лет	<p>У детей 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у</p>

детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого(воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при координированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель.

В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Вся работа по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Здоровье

Возрастные особенности детей

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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 утрення 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.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) 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.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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, отталкиваясь 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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

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

Учить 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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).

1.2. Планируемые результаты РП

Планируемые результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (обязательная часть):

–ребенок овладевает основными культурными 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;

–ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

–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 личной гигиены.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (часть, формируемая участниками образовательных отношений):

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, индивидуальности в своих движениях;

- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;

- ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;

- ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдает правила дорожного движения; поведения в транспорте;

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;

- ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Итоги освоения Программы:

Четвертый год жизни

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Пятый год жизни

Ребенок гармонично физически развивается. В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры. Активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность. Контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Шестой год жизни

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Седьмой год жизни

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно, точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по РП

В соответствии с ФГОС ДО (п. 4.3 раздела IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования), целевые ориентиры реализации Рабочей программы не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Однако ФГОС ДО (п. 3.2.3 раздел III. Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования,) допускает, что в МБДОУ (группе) может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (или мониторинга).

Рабочая программа предоставляет МБДОУ право самостоятельного выбора инструментов педагогической диагностики развития детей, в том числе, его динамики (примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20.05.2015 № 2/15). Педагог имеет право по собственному выбору или на основе консультаций со специалистами использовать имеющиеся различные рекомендации по проведению такой оценки в рамках педагогической диагностики в группе МБДОУ, или проводить ее самостоятельно. Данные, полученные в результате такой оценки, также являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке в процессе контроля и надзора (комментарии к разделу III пункта 3.2.3.). Педагогическая оценка индивидуального развития ребёнка направлена, прежде всего, на определение наличия условий для развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения(обязательная часть)

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 наносящем 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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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 разные 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, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Все занятия проводятся в соответствии с учебно-методическим комплектом, используемым по Программе.

Варианты проведения занятий по физической культуре:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой

и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Общие положения (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала. Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

2.2. Описание образовательной деятельности модуля образовательной области «Физическое развитие»(обязательная часть)

Способы работы 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.

Основные формы организации образовательного процесса

Модель двигательного режима

п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
-----	---------------------------------	-------------------------

<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>		
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе (6-10 минут)
2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД (10 минут)
3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
<i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i>		
1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>		
Ежедневно в помещении и на открытом воздухе		
<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>		
1	Неделя здоровья (каникулы)	1 раз в год (июнь)
2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи</i>		
1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
<i>Дополнительное образование детей</i>		

.1	Спортивные секции, кружки, танцы	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю
----	----------------------------------	--

Формы организации занятий

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
3	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
4	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
5	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
6	Занятие с использованием	направленно на приобретение	Занятие включает разнообразные упражнения: висы,

	тренажеров и спортивных комплексов	определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
7	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
8	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
9	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
10	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.

11	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
12	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные приемы: (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) • Наглядно-слуховые приемы: (музыка, песни) • Тактильно-мышечные приемы: (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснения, пояснения, указания • Подача команд, распоряжений, сигналов • Вопросы к детям • Образный сюжетный рассказ, беседа • Словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> • Повторение упражнений без изменения и с изменениями • Проведение упражнений в игровой форме • Проведение упражнений в соревновательной форме

Психологическая безопасность

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Целесообразность в применении приемов и методов.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность образовательного процесса

- Учет гигиенических требования.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных

Средства физического развития

<i>Гигиенические факторы (психогигиенические)</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования 	Закаливание <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

Формы деятельности образовательной области «Физическое развитие»

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках,	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом. Семейный

	Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	лыжах, велосипеде и пр.	туризм
--	--	-------------------------	--------

Формы работы

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Экспериментирование • Упражнение • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по профилактике плоскостопия • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно – диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятия • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проблемная ситуация

Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков действий в соответствии с правилами • Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией • Активизация памяти, внимания, мышления, воображения 	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям • Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки 	<ul style="list-style-type: none"> • Большое количество движений • Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов • Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
Игры с малой подвижностью Игры со средней подвижностью Игры с большой подвижностью	Игры с бегом Игры с мячом (в том числе с метанием) Игры с прыжками Игры с упражнениями на равновесие Игры с лазаньем и ползаньем	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон)

Система закаливающих мероприятий

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в дошкольном учреждении, со строгим соблюдением рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Закаливание выполняется при соблюдении принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, положительное отношение детей к закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

- создание позитивного эмоционального настроения;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
- соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяется в зависимости от сезона и погоды); соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Система закаливания

младшая группа	Средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
<ul style="list-style-type: none"> • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде; • ходьба босиком до и после сна; • массаж, • полоскание рта комнатной водой; • закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде; • ходьба босиком до и после сна; • массаж, • полоскание рта комнатной водой; 	<ul style="list-style-type: none"> • сон без маек и при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; • массаж; • ходьба босиком до и после сна; • полоскание рта комнатной водой; • обливание ног с постепенным снижением температуры; • обширное умывание; 	<ul style="list-style-type: none"> • сон без маек и при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; • массаж; • ходьба босиком до и после сна; • полоскание рта комнатной водой;

<ul style="list-style-type: none"> • обширное умывание; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны; • дозированный бег 	<ul style="list-style-type: none"> • закаливание • обширное умывание; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны; • дозированный бег 	<ul style="list-style-type: none"> • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны. 	<ul style="list-style-type: none"> • обливание ног с постепенным снижением температуры; • обширное умывание; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны.
---	--	---	---

п/п	Форма закаливания	Периодичность
	Утренний прием на воздухе	Апрель-октябрь
	Утренняя гимнастика (в теплое время на открытом воздухе)	Ежедневно
	НОД по физическому развитию на открытом воздухе в холодное время года	1 раз в неделю
	НОД по физическому развитию на открытом воздухе в теплое время года	3 раза в неделю
	Облегченная одежда при комфортной температуре в помещении	Ежедневно
	Одежда по сезону на прогулках	Ежедневно
	Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно
	Воздушные ванны	Июнь-июль
	Режим проветривания помещения	Ежедневно
	Температурно-воздушный режим	Ежедневно
0	Дневной сон с открытой фрамугой	Ежедневно
	Умывание рук, лица прохладной водой	Ежедневно

1		после приема пищи, после прогулки, после сна
2	Игры с водой	Июнь-август
3	Дозированные солнечные ванны	Июнь-август
4	Ходьба по корригирующим дорожкам	Ежедневно
5	Босоногохождение	Ежедневно

Формы и методы оздоровления детей

п/п	Формы и методы	Содержание
	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период) • гибкий режим • организация микроклимата психологического комфорта в группе
	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • физкультурно-оздоровительные занятия • подвижные игры • спортивные игры • занятия в спортивных секциях, кружках
	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • Умывание • Игры с водой
	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • Проветривание помещений • Сон при открытых формочках • Прогулка на свежем воздухе

		<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха • Увлажнение воздуха
	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • Развлечения, праздники • Неделя здоровья • Каникулы
	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальное питание (по показаниям врача)
	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • Умывание прохладной водой
	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> • Витаминизация третьего блюда • Второй завтрак (соки, фрукты)
	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Консультации, беседы, информационные листы

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

- Регулярный осмотр старшей медицинской сестрой.
- Диагностика двигательного развития.
- Диагностика физического развития.
- Диагностика физической подготовленности (по нормативам).
- Осмотр детей педиатром после перенесенного заболевания с назначением оздоровительных мероприятий.

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Утренняя гимнастика.
- Артик. гимнастика.
- Пальч. гимнастика.
- Дых. гимнастика.
- Непосредственная образовательная деятельность.
- Физкультурные досуги, забавы.
- Физкультминутки
- Двигат. разминки.
- Музыкально-ритмические движения (как часть занятия).
- Подвижные игры (разные виды).
- Физ. упражнения.
- Спорт. упражнения.
- Гимнастика после сна
- Физ. праздники.
- Дни здоровья.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Уроки Здоровья (познавательно-оздоровительные занятия)
- Формы совместной деятельности:
 - игровые ситуации
 - игры
 - беседы
 - чтение художественной литературы
 - рисование
 - развлечения
 - минутки здоровья

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Закаливание.
- Оздоровительные мероприятия.
- Медикаментозные .
- Нетрадиционные.
- Ритмопластика.
- Динамические паузы.
- Релаксация.
- Различные гимнастики.
- Самомассаж.
- Витаминотерапия

КОРРЕКЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Рациональный режим дня.
- Коррекция опорно-двигательного аппарата.
- Профилактика плоскостопия.
- Формирование навыка правильной осанки
- Коррекция речи.

ПСИХО – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Благоприятный психологический климат (традиции, праздники, развлечения).
- Минутки тишины.
- Релаксация.
- Музыкалотерапия
- Стиль общения.
- Технология музыкального воздействия.
- Сказкотерапия.

КОНСУЛЬТАТИВНО – ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА

- Родительские собрания.
- Консультации.
- Посещение семей.
- Выставки, фотовыставки.
- Дни открытых дверей.
- Совместные мероприятия
- Анкетирование

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие);

- развивать потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения (Познавательное развитие);

- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);

- учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, при выполнении упражнений в равновесии (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- учить сохранять правильную осанку в различных положениях;

- воспитывать потребность в правильном выполнении движений; развивать умения оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие);

- учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);

- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитывать аккуратность, бережливость (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

По развитию физических качеств:

- приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами) по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- вызывать реакцию на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально-коммуникативное развитие);
- учить выполнять правила в подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);
- учить катанию на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого (Познавательное развитие, Социально коммуникативное развитие);
- формировать умения согласовывать действия со сверстниками (действовать совместно, в общем для всех темпе), быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально-коммуникативное развитие).

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- упражнять детей в назывании своего имени, фамилии, выражать свои потребности и интересы в речи, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
- поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, аккуратно сложенная одежда, я молодец и т.д.) (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
- воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (Познавательное развитие);
- развивать умение переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

Упражнения на координацию движений

Упражнения для рук. Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

Упражнения для ног. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

Упражнения для глаз

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам

(смотреть 3—5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений. Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии, постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект.

Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами.

Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх, вниз.

Прослеживать взором движение предмета от одного объекта к другому на микроплоскости (движение имитируется воспитателем). Прослеживать взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, в рассыпанную).

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), в рассыпанную. 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, враспынную; 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; подлезания 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 под два, враспынную; 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). Переключать 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.

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 (4 -5 лет)

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);
- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие).

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием. ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);
- совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движения;
- продолжать учить строиться в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);
- продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);
- обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность (Социально-коммуникативное развитие).

По развитию физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- учить катанию на трехколесном велосипеде, ходьбе на лыжах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, правилах здоровьесоборазного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать своё самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);
- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие);
- способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- развивать умение самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

Упражнения на координацию движений

Упражнения для рук. Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

Упражнения для ног. Касаться носком одной ноги пятки другой, пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону, левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой: фиксировать взглядом движения частей тела; рук (кости, пальцы), ног (стопа, голень, колено), проследивать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз.

Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения. Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

Старшая группа (5—6 лет)

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

-повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социально-коммуникативное развитие).

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

-учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений (Познавательное развитие);

-совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом (Познавательное развитие);

-продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

По развитию физических качеств:

-совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения. По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

-поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах (познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

-продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально-коммуникативное развитие);

-воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их; поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

По формированию культурно-гигиенических навыков:

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, ополаскивать их после еды, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы, своевременно сушить мокрые вещи и т. д.) без напоминания взрослого (Художественно-эстетическое развитие);

-учить правильной осанке во время ходьбы, за столом и т.д.

-формировать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого) (Физическое развитие).

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

-закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, необходимости соблюдения правил здоровьесоборазного поведения в обществе, навыки элементарно описывать своё самочувствие, умение привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-знать правила поведения, ухода за телом, развивать интерес к здоровому и красивому образу жизни. (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие)

-развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (Познавательное развитие);

-поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья, самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Старшая группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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 — 38 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; перекладывать, 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.

Спортивные игры 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». 40 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.

7 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

-поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

-воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Художественно- эстетическое развитие).

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

-побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

-продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

-способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

-совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие);

-совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу (Познавательное развитие);

-продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования,
- оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социально-коммуникативное развитие).

По развитию физических качеств:

-поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения (Физическое развитие, Познавательное развитие).

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

-углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие); -воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др. (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социально-коммуникативное развитие);

-поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие). По формированию культурно-гигиенических навыков:

-воспитывать у детей привычку к чистоте и порядку, потребность своевременно устранять небрежность во внешнем виде, своевременной стирке личных вещей (носовых платков, лент, мешочков для спортивной формы, носков) (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; называть и показывать, что именно болит, какая часть тела (Художественно-эстетическое развитие, Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-совершенствовать культуру приёма пищи (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие); -развивать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (Физическое развитие).

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

-развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие)

-о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; иметь представление о правилах безопасного использования бытовой техники (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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 полуприсяде. 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; подрезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнасти- 43 ческой стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание 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 44 (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 носок скрестно: 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 двушажным 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 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.

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 наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Описание образовательной деятельности модуля образовательной области «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Младший дошкольный возраст (возраст: 3-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.
3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотнительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о ,правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.
6. Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

Старший дошкольный возраст (возраст: 6-7 лет)

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.

3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условиях.

Содержание образовательной работы с детьми младшего дошкольного возраста (возраст: 3-5 лет)

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;
- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;
- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;
- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;
- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);
- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;
- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;
- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);

- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
 - рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
 - подвижные игры народов Урала; - устное народное творчество;
 - ходьба на лыжах;
 - катание на коньках;
 - катание на санках;
 - скольжение;
 - элементы спортивных игр;
- Подвижные игры применяются на физкультурных занятиях, на прогулке, спортивных праздниках и соревнованиях, в свободной деятельности.

Содержание образовательной работы с детьми старшего дошкольного возраста (возраст: 6-7 лет)

Задачи воспитания и обучения:

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;
- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;
- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, играх, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;
- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;
- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;
- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;
- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города (села), края;
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
- подвижные игры народов Урала;
- устное народное творчество;
- краткосрочные, длительные проекты.

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие с педагогами

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает 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

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Взаимодействие с учителем – логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества дошкольников, имеющих нарушение речи. Дети с ОНР характеризуются нарушением моторики, дискоординацией движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. В связи с этим задача инструктора по физической культуре помочь учителю-логопеду в обучении детей, используя на физкультурных занятиях логоритмические и коррекционные упражнения. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми являются упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения.

Виды деятельности детей (культурные практики)

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых.

Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Предполагает индивидуальную, подгрупповую, фронтальную формы работы с воспитанниками.

Детские виды деятельности могут быть организованы как совместная деятельность педагога с детьми, так и самостоятельные формы активности ребенка.

Виды деятельности:	
<i>Двигательная</i>	Форма работы с детьми: Подвижные игры с правилами. Подвижные дидактические игры. Игровые упражнения. Соревнования. Игровые ситуации. Досуг. Ритмика. Аэробика, детский фитнес. Спортивные игры и упражнения. Атракционы. Спортивные праздники. Гимнастика (утренняя и пробуждения). Организация плавания.
<i>Игровая</i>	Форма работы с детьми: Сюжетные игры. Игры с правилами. Создание игровой ситуации по режимным моментам, с использованием литературного произведения. Игры с речевым сопровождением. Пальчиковые игры. Театрализованные игры.

Способы и направления поддержки детской инициативы:

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как **деятельностная**. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
- поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов.
- проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.
- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- получать возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражании образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).
- специально насыщать жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;
- создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивая волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений
- показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Все виды деятельности, предусмотренные РП, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Цель взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка – это непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Детский сад должен создавать возможности (ФГОС ДО п. 3.2.8.):

1. для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
2. для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию РП, в том числе в информационной среде;
3. для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

Принципы взаимодействия ДОО с родителями:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей;
- информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток;
- совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности
- познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
- развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.

- способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.
 - объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка;
 - помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка;
 - ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
 - знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду;
 - разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников;
 - ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;
- привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат);
- информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;
 - знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности;
 - привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, город

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- 1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми.**
- 2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности.**
- 3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.**
- 4. Создание развивающей образовательной среды.**
- 5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности.**

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов.

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 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.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды (обязательная часть)

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

- 1) *содержательно-насыщенной;*
- 2) *трансформируемой;*
- 3) *полифункциональной;*
- 4) *доступной;*
- 5) *безопасной.*

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного (музыкального) зала

Критерии	Описание ППРС
Безопасность	РППС безопасна для физического здоровья и отвечает требованиям СанПин 2.4.1.3049-13 (закреплена, маркеровка, гигиеническая обработка)

	<p>Оборудование и игрушки изготовлены из безопасных материалов</p> <p>Имеют возрастную адресованность: все материалы и оборудование подобраны с учетом возраста требований СанПинн и ООП</p> <p>РППС ограждает детей от отрицательных эмоций, проявления страха, неуверенности, беспокойства: Создана благоприятная обстановка, визуальный психологический комфорт. Все представленные материалы и оборудование не вызывают проявления страха, тревожности, беспокойства у детей; имеются</p> <p>Не провоцирует на агрессивные действия, насилие, проявление жестокости. Отсутствуют игровой материал, вызывающий проявления жестокости и агрессии.</p> <p>Учет «зоны ближайшего развития» Материалы, игры, пособия для различного уровня развития детей группы</p> <p>Физическое развитие РППС оснащена атрибутами и пособиями для двигательной активности детей, в том числе и авторскими, позволяющими развивать физические качества и двигательные навыки у детей, способствовать предупреждению и преодолению вторичных отклонений в физическом развитии детей со зрительной патологией.</p>
Соответствие возрастным особенностям	<p>Учет возрастных особенностей при наполнении развивающей среды играми, инструментами и атрибутами зале представлены материалы и атрибуты для каждой возрастной группы. - Соответствие роста – возрастных характеристик параметрам развивающей среды (все материалы доступны, расположены на уровне роста детей)</p>
Содержательно-насыщенная	<p>Средства обучения, материалы, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, обеспечивают игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей; 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</p>
Трансформируемая	<p>Возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;</p> <p>Среда доступна для детей со сложными сочетанными диагнозами; легко трансформируются (скамейки, ширмы, модули); имеется возможность конструирования сценического, театрально- музыкального действия. Достаточно оснащена необходимым материалами, дидактическими и развивающими играми и игрушками, коррекционными пособиями.</p>
Доступная	<p>Обеспечение доступности и гибкости зонирования :</p> <p>Свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</p>
Полифункциональная	<p>Обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (в разных видах детской активности.</p>

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в МБДОУ

Характеристика	Содержание
Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Рабочей программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющие 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). Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей
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.
Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Организация развивающей предметно-пространственной среды (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

1. Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.
2. Многофункциональность использования элементов среды и возможность её преобразования в целом.
3. Доступность, разнообразие авто-дидактических пособий (с возможностью самоконтроля действий ребёнка).
4. Наличие интерактивных пособий, сделанных детьми, педагогами и родителями.
5. Использование интерактивных форм и методов работы с детьми, позволяющих «оживить» среду, сделать её интерактивной.

Наиболее педагогически ценными для реализации примерной основной образовательной программы дошкольного образования являются материалы и игрушки, обладающие следующими качествами:

- *полифункциональностью* - игрушки и материалы могут быть гибко использованы в соответствии с замыслом ребенка, сюжетом игры и других видов детских деятельностей. Тем самым способствуя развитию творчества, воображения, знаковой символической функции мышления и др.;

- *вариативностью* - предметная развивающая среда должна отвечать принципу вариативности, определяющимся содержанием воспитания, национально-культурными и художественными традициями, климатогеографическими и географическими особенностям.

- *принадлежностью к изделиям художественных промыслов Урала* - игрушки, сувениры должны являться средством художественно-эстетического развития ребенка, приобщать его к миру народно-прикладного искусства и знакомить его с народным художественным творчеством Урала.

- *образно-символическостью* - группа образно-символического материала должна быть представлена специальными наглядными пособиями, репрезентирующими детям мир вещей и событий прошлого и настоящего родного города (села), края.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

3.3. Кадровые условия реализации РП

Организация укомплектована квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих:

Должность	Количество человек	Образование	Квалификация	Категория	КПК
Педагогический состав:					
инструктор по физической культуре	1	Неоконченное высшее	Начальное образование		

3.4. Материально-техническое обеспечение РП (обязательная часть)

Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым оборудованием, музыкальным центром, мультимедиапроектор.

Характеристика спортивного (музыкального) зала: Общая площадь спортивного зала составляет., 72 м.кв. имеет покрытие - линолеум. Окна зала не защищены специальной сеткой. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности и соответствует требованиям СанПиН. Гимнастическая стенка надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В каждом групповом помещении есть двигательные центры, оборудованные спортивным инвентарем. На территории расположены 1 спортивный участок и 6 отдельных игровых участков. Игровое оборудование для детей. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Оборудование физкультурного зала

Материалы и оборудование для прыжков

Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Мат гимнастический	200x100x7 см	4 шт.
Скакалки		17 шт.

Материалы и оборудование для ходьбы, бега и равновесия

Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Скамейка гимнастическая	300x24x25,30,40 см	3 шт.
Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ш 20 см В 3 см	1 шт.

Материалы и оборудование для катания, бросания и ловли

Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Кегли		24 шт.
Мешочек с песком	Масса 150-200 г	8 шт.
Мяч средний	10-12 см	12 шт.
Мяч резиновый	Диаметр 15 см	10 шт.
Мяч малый резиновый		10 шт.
Мягкие мячи		6 шт.
Мяч волейбольный		1 шт.
Мяч баскетбольный		1 шт.

Материалы и оборудование для ползания и лазания

Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Шведская стенка	245 см Ширина пролета 75см	2 шт.
Дуга малая	40x50 см	2 шт.
Канат гладкий	300 см	2 шт.

Материалы и оборудование для общеразвивающих упражнений

Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Обручи	Маленькие, средние, большие	19 шт.
Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	24 шт.
Платочки		23 шт.
Флажки		36 шт.
Веревки, шнуры		23 шт.
Лунки		6 шт.
Клюшки		3 шт.
Кубики		11 шт.
Боксерские перчатки		1 шт.
Палки гимнастические		24 шт.
Гантели пластмассовые		16 шт.

Материально-техническое обеспечение РП (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей.

В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

Центры физического развития и здоровья	
Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст

<p>Алгоритмы и пиктограммы гигиенических процедур, одевания и раздевания.</p> <p>Выставки рисунков, коллективных коллажей.</p> <p>Аппликация о правильном питании.</p> <p>Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Живой уголок леса», «Шум моря».</p>	<p>Алгоритмы, пиктограммы умывания, одевания и раздевания.</p> <p>Выставки рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании.</p> <p>Интерактивные пособия «Витамины»; «Чистота - залог здоровья»; «Тайны здоровья»; «Лекарственные травы».</p> <p>Схемы - тренажеры зрительных траекторий.</p> <p>Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Уголок леса», «Шум моря».</p> <p>Коллаж «Мы спортсмены».</p> <p>Пиктограммы и схемы проведения подвижных игр.</p> <p>Иллюстрации, фотографии знаменитых спортсменов, спортивных команд края, моего города (села).</p>
---	---

3.5. Методическое обеспечение РП (обязательная часть)

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	<ul style="list-style-type: none"> • От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2018 • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2015 • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2004 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М., 2014 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М., 2014 • Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М., 2014 • Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2015 • Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – М., 2014
Средства обучения	<p>Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p>Картотека подвижных игр</p>

Методическое обеспечение Рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений:

Образовательная область «Физическое развитие»

Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г. –102

3.6. Финансовые условия реализации РП

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дошкольного образования бюджетного учреждения осуществляется на основании муниципального задания и исходя из установленных расходных обязательств, обеспечиваемых предоставляемой субсидией.

Норматив затрат на реализацию образовательной программы дошкольного общего образования – гарантированный минимально допустимый объем финансовых средств в год в расчете на одного воспитанника по программе дошкольного образования, необходимый для реализации образовательной программы дошкольного образования, включая:

- расходы на оплату труда работников, реализующих образовательную программу дошкольного общего образования;
- расходы на приобретение учебных и методических пособий, средств обучения, игр, игрушек.

3.7. Режим занятий

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении или на улице (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.

Организация двигательного режима в разновозрастных группах

	Вторая группа раннего возраста, Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 5 -7мин	Ежедневно 7-10	Ежедневно 10-12мин
физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на	2 раза в нед. 15 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.	3 раза в неделю 30-35 мин.

улице)				
Подвижные игры: - сюжетные; -бигры-забавы; -соревнования; -бессюжетные; -эстафеты.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 12-15 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин	1 раз в месяц по 20-25 мин.	1 раз в месяц по 25-30мин.	1 раз в месяц по 30-35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребности ребенка. Проводятся под руководством воспитателя.			

Структура и продолжительность занятия по физической культуре **в зале:**

младшая группа; 15 минут

средняя группа; 20 минут

старшая группа; 20-25 минут

подготовительная к школе группа;30 минут

Структура занятий по физической культуре в физкультурно-музыкальном зале:

Из них **вводная часть** (построение, 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,
17 минут - старшая группа,
19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):
1 минута – младшая группа,
2 минуты - старшая группа,
3 минуты - подготовительная к школе группа.

Структура занятий по физической культуре на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие(часть, формируемая участниками образовательного процесса) **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:

до 15 минут – младшая группа;
25 минут - старшая группа;
30 минут - подготовительная к школе группа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в соответствии с требованиями СанПина.

Учебно-тематический план рабочей программы

Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Занятия по физической культуре – самая эффективная школа обучения движениям:

- маленьким детям они должны доставлять удовлетворение;
- в среднем возрасте – развивать физические качества;
- в старшем возрасте – формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Комплексно-тематическое планирование позволяет осуществить интеграцию разнообразного содержания, разных форм работы. Образовательный процесс учитывает контингент воспитанников, их индивидуальные и возрастные особенности. Тематическое планирование

Основные направления развития ребенка	Базовый вид деятельности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Длительность НОД	15 минут	20 минут	20-25 минут	30 минут
Физическое развитие	Физическая культура (в помещении)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
	Физическая культура (на воздухе)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю (ФЧ)

«Мы живем на Урале»* часть - формируемая участниками образовательного процесса -(ФЧ)

Распределение видов НОД по физической культуре

Название	Кол-во в месяц
1. Классические	- 60% всех занятий
2. Занятия на улице	- 4 занятия
Нетрадиционные	

1. Сюжетное	1 раз в месяц- построено на одном сюжете (цирк, зоопарк, космонавты, путешественники, едем на машине и т.д.), сказке, рассказе; - решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков.
2. Игровое (из подвижных игр)	- 1 раз в месяц (с использованием игр: народные подвижные игры, игровые упражнения, игры-соревнования и т.д.)
3. Предметное	1раз в месяц - построено на обыгрывании двигательных действий с одним пособием (обручем, мячом, скакалкой)

Планирование образовательной деятельности

Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Занятия по физической культуре – самая эффективная школа обучения движениям:

- маленьким детям они должны доставлять удовлетворение;
- в среднем возрасте – развивать физические качества;
- в старшем возрасте – формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

3.8. Планирование образовательной деятельности

Примерное комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре

СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

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

Планируемые результаты развития качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
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 2-мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2-ух ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом. 2. Учить энергично отталкивать мяч 2-мя 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 свет"

ОКТАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега, в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками, проявляет положительные эмоции при				

физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Упражнять в подпрыгивании на 2-ух ногах на месте.	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора. 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площадке. 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площадке. 3. Катание мяча в ворота.
Подвижные игры	"Поезд"	"Солнышко и дождик"	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»
Малоподвижные игры	Звуковое упражнение "Кто как кричит?"	Пальчиковая гимнастика "Молоток"	Упражнение на дыхание "Потушим свечи"	Само-массаж "Ладочки"

НОЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Прыжки через верёвочки, положенные в ряд. 3. Ползание на четвереньках.	1. Прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота. 3. Ходьба по бревну приставным шагом.	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад. 2. Ползание на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов.	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики. 3. Метание мяча в горизонтальную цель.
Подвижные игры	"Мыши в кладовой"	"Автомобили"	«По ровненькой дорожке»»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	"Узнай по голосу"	Пальчиковый гимн "Моя семья"	"Найди, где спрятано"	"Где спрятался мышонок?"

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками

Основные виды движений	1. Ходьба по доске, положенной на пол. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль. 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мяча.	1. Ползание по туннелю. 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол змейкой.	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Прокатывание мяча друг другу через ворота..
Подвижные игры	"Наседка и цыплята"	" Поезд"	"Птички и птенчики"	"Кот и мыши"
Малоподвижные игры	"Лошадки"	Дыхательная гимнастика "Подуем на снежинку"	"Найдем птичку"	"Каравай"

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: умеет бегать,сохраняя равновесие,изменяя направление,темп бега в соответствии суказаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий .			

ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Метание малого мяча в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием. 2. Ползание по гимнастической скамейке. 3. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Метание мяча в вертикальную цель левой и правой рукой. 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке.
Подвижные игры	"Кролики"	"Трамвай"	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	"Ножки отдыхают"- массаж стоп	Дыхательная гимнастика "Подуем на снежинку"	"Найдем птичку"	"Каравай"

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий; ходьба колонной по одному; бег: врассыпную, по кругу, с			

	изменением направления движения, остановка во время бега и ходьбы по сигналу инструктора.			
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки с продвижение вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через погремушки. 2. Спрыгивание со скамейки, мягкое приземление. 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 2. Перебрасывание мяча друг другу, ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур.
Подвижные игры	"Кролики"	" Мой веселый звонкий мяч"	«Воробушки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	"Ножки отдыхают"- массаж стоп	Дыхательная гимнастика "Подуем на снежинку"	"Лошадки"	Дыхательный упражнения "Задует свечи"

МАРТ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: умеет бегать,сохраняя равновесие,изменяя направление и темп бега в соответствии с				

указаниями воспитателя; может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий; ходьба колонной по одному; бег: врассыпную, по кругу, с изменением направления движения, остановка во время бега и ходьбы по сигналу инструктора.			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком. 3. Ползание в туннеле. 4. Бросание мяча вверх, вниз, ловля его.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки через кубики. 3. Ползание между кубиками.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Пролезание через обруч. 3. Забрасывание мяча в обруч.	1. Ходьба по канату приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Подлезание под шнур.
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"Лохматый пёс"	"Мыши в кладовой"	"Воробушки и автомобиль"
Малоподвижные игры	Дыхательное упражнение "Пчелки"	Дыхательная гимнастика "Надуем шарик"	"Угадай кто позвал"	Пальчиковая гимнастика "Моя семья"

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом.			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки через кубики. 3. Ползание между кубиками.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Пролезание через обруч. 3. Забрасывание мяча в обруч.	1. Ходьба по канату приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Подлезание под шнур.
Подвижные игры	"Солнышко и дождик"	"Поймай комара"	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	"Кто ушел?"	"Найди игрушку"	"Парашют" <i>Дует, дует ветерок..</i>	Дыхательные упражнения "Пчелки"

МАЙ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высокоподнимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
ОРУ	Без предметов	С мячами	С обручем	С малым мячом
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. 2. Прыжки в длину. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с мячом в руках). 3. Прокатывание мяча в прямом направлении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по дорожке из обручей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забрасывание мячей в обруч. 2. Метание в цель. 3. Подлезание под шнур.
Подвижные игры	"Солнышко и дождик"	" Поймай комара"	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»

Малоподвижные игры	Дыхательное упражнение "Надуем шарик"	"Найди игрушку"	Пальчиковая гимнастика "Моя семья"	Дыхательные упражнения "Пчелки"
---------------------------	---------------------------------------	-----------------	------------------------------------	---------------------------------

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, 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, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
ОРУ	Без предметов	С мячами	С обручем	С флажками

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. 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), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</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>
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.	"Пойдем в гости"

ОКТАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: 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	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 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 – 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) 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).
Подвижные игры	"Кот и мыши"	"Цветные автомобили"	"Огуречик, огуречик" "Совушка"	"Мы веселые ребята" "Карусель"
Малоподвижные игры	"Мыши за котом"- ходьба в колонне по одному	"Съедобное-несъедобное"	"Найди и промолчи"	"Пойдем в гости"

--	--	--	--	--

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития качеств: знает о пользе закаливания, 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 врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

	вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м).	руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	(по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» продвижением вперед).
Подвижные игры	"Самолёты" "Быстрее к своему флажку"	"Цветные автомобили"	"Лиса в курятнике"	"У ребят порядок.."
Малоподвижные игры	"Угадай по голосу"	"На параде"	"Найдем цыпленка"	"Альпинисты"

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

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

Планируемые результаты развития качеств: 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	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хватс боков(вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, рукина поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке,на середине присесть,хлопок руками, встать ипройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубикина двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием 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	"Ходьба в колонне по одному" с выполнением дыхательных упражнений	"Тише, мыши.."	"Прогулка в лес"- ходьба в колонне по одному	"Не боюсь"
---------------------------	---	----------------	--	------------

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: 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 мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов

Основные виды движений	1. Отбивание мяча однойрукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах(ноги врозь, ноги вместе)вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках междукеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячейдруг другу (руки внизу).	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально поподгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгиваячерез него слева и справа (2–3 раза).	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 пройтидалее, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	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 внизу).
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Самолеты"	"Цветные автомобили"	"Котята и щенята"
Малоподвижные игры	"Ножки отдыхают"- ходьба по ребристой доске	"Зимушка зима"- танцевальные движения	"Ходьба змейкой"- ходьба в колонне по одному	"Где спрятано?"

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы				

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: 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 в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткиешнуры(6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке наносках (бегсо прыгиванием). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба сперешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перепрыгни через ручеек- игровое задание. 3. Ходьбаперешагиванием черезрейки лестницы (высота25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробушки и автомобиль"	"Цветные автомобили"	"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	"Найди и промолчи"
---------------------------	---	--	---	--------------------

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч позади 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); выполнение заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на

	2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).	3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.	шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики.
Подвижные игры	"Бездомный заяц"	"Подарки"	"Охотники и зайцы"	"Наседка и цыплята"
Малоподвижные игры	"Замри"- ходьба в колонне по одному с остановкой на счет «пять»	"Эхо"	"Найди зайца"	"Возьми флажок"

АПРЕЛЬ (средняя группа)

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

Планируемые результаты развития качеств: 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.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег.			
ОРУ	С кубиками	С обручами	С гимнастическими палками	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка».	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти предмет»

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития качеств: 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 счет и определенное количество раз.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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»	«Воробушки и	«Птички и кот»	«Котята и щенята»

		автомобиль»		
Малоподвижные игры	«Журавли летят»- ходьба в колонне по одному на носочках, дыхательные упражнения	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Найти предмет»

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День знаний»	2-я неделя «Осень»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Осень»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.</p>					<p>Физическая культура, здоровье Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	

<p>ОВД</p>	<p>1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе. 5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между предметами «змейкой» 6. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскоков о пол.</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Бег в среднем темпе до 1,5 4. Прыжки на месте «Достань до предмета» 5. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 6. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени 2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, с хлопком в ладоши. 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах из-за головы. 5. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствия. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины. 4. Пролезание в обруч прямо и боком. 5. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя</p>	<p>своем шкафу <u>Социально-коммуникативная:</u> Побуждать детей к самооценке и оценке действий; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня; убирать инвентарь после выполнения упражнений; <u>Познавательное:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p>
-------------------	---	---	--	---	--

				руками. 6.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	
П/И	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	
МП/И	«Тише едешь – дальше будешь»	Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий	«Подойди не слышно»	

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Я вырасту здоровым»	2-я неделя «Я вырасту здоровым»	3-я неделя «День народного единства»	4-я неделя «День народного единства»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><u>Физическая культура, здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><u>Социально-коммуникативная:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут</p>
ОРУ	Без предметов	С гимнастической	С малым мячом	С обручем	

		палкой			проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; учить следить за чистотой спортивного инвентаря
ОВД	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками, стоя в шеренгах от груди.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом перешагивая через кубики.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через канат, справа и слева продвигаясь вперед.</p> <p>6. Передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Броски мяча двумя руками друг другу из-за головы.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками, от груди.</p> <p>6. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.</p>	<p>1. Метание в горизонтальную цель, правой и левой рукой.</p> <p>2. Лазание - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе, голову не опускать вниз.</p> <p>4. Метание мяча в горизонтальную цель, правой и левой рукой.</p> <p>5. Ползание на четвереньках. Между предметами.</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p>	<p>1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке, подряд через три обруча.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат).</p> <p>4. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий – через гимнастическую скамейку.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамье на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.</p> <p>6. Прыжки на препятствие (мат)</p>	<p>обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><u>Познавательное:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><u>Художественно-эстетическое:</u> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
П/И	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси - лебеди»	
М	«Кто перепрыгнет»	«У кого мяч»	«Вершки и	«Летает-не летает».	

.П/И	ручеек в самом широком месте»		корешки»		
------	-------------------------------	--	----------	--	--

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День народного единства»	2-я неделя «День народного единства»	3-я неделя «Новый год»	4-я неделя «Новый год»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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.</p>					<p>Физическая культура, здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально-коммуникативная: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время</p>
О РУ	С малым мячом	Без предмета	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке	
О ВД	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4–5 метров.</p> <p>2. Переползания на животе по гимнастической</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м)</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической</p>	

	<p>вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (3–4 метра).</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.</p> <p>4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг</p> <p>5. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом.</p> <p>6. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	<p>скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков)</p> <p>3. Введение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра)</p> <p>5. Ползание на четвереньках, в разных направлениях</p> <p>6. Введение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.</p>	<p>верхнего обода с мячом в руках</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>4. Введение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза.</p> <p>6. Ходьба на носках, руки за головой, между ориентирами.</p>	<p>скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м</p> <p>4. Подлезание под шнур прямо и боком</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>6. Ходьба между предметами на носках, руки за головой</p>	<p>ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную;</p> <p>Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> <p><u>Познавательное:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
П/И	«Пожарные на ученьях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на ученьях»	
М П/И	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Новый год»; «Зима»	2-я неделя «Новый год»; «Зимние забавы»	3-я неделя «Новый год»	4-я неделя «Новый год»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p>Физическая культура, здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p>
ОР У	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
О ВД	<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого)</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге расстояние 5 м</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>4. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м</p> <p>5. Ползание по</p>	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков)</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы кубики</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p> <p>4. Лазанье до верха гимнастической</p>	<p>Социально - коммуникативная: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить технике</p>

	<p>головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м),</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>6. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p>	<p>прямой на четвереньках в разных направлениях.</p> <p>6. Прокатывание мяча</p>	<p>с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс)</p> <p>4. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>6. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	<p>стенки разноименным способом, не пропуская реек</p> <p>5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>6. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p>	<p>безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре;</p> <p>следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
П/И	«Ловишка с ленточкой»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
МП/И	«Сделай фигуру»; ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я - неделя «Зима»; «Каникулы»	2-я неделя «Зима»; «Каникулы»	3-я неделя «Зима»	4-я неделя «Зима»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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</p>					<p><u>Физическая культура, здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем	<p><u>Социально-коммуникативная:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
ОВД	<p>1.Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание — броски мяча в шеренгах. 4. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. 5. Прыжки на двух ногах между</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч 3. Бросок мяча вверх. 4. Прыжки в длину с места. 5. Переползание через предметы(скамья),и подлезание под дугу в группировке.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу, от груди. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 4. Перебрасывание мячей друг другу и ловля после отскока от пола. 5.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, прыжком ноги врозь, ноги вместе. 3.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4.Введение мяча в прямом направлении. 5.Лазанье на</p>	<p><u>Познавательное:</u> формировать умение</p>

	набивными мячами. 6. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди).	6. Перебрасывание мячей друг другу, снизу.	6. Ходьба с перешагиванием через кубики, с мешочком на голове, руки в стороны	гимнастическую стенку, спуск. 6. Ходьба по гимнастической скамье, руки за головой. 7. Прыжки через шнуры. 8. Введение мяча до обозначенного места.	двигаться в заданном направлении используя систему отсчёта. <u>Художественно – эстетическое:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
П/И	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
МП/И	Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»	

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День защитника Отечества»	2-я неделя «День защитника Отечества»	3-я неделя «День защитника Отечества»	4-я неделя «8 Марта»	<u>Физическое развитие, здоровье:</u>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном</p>

ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
ОВД	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски или кубики, без паузы.</p> <p>3. Бросание мячей в корзину или кольцо из-за головы.</p> <p>4. Равновесие – бег по доске, лежащей на полу.</p> <p>5. Прыжки через бруски, правым и левым боком.</p> <p>6. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд.</p> <p>3. Лазание – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>4. Прыжки в длину с места.</p> <p>5. Ползание на четвереньках между ориентирами.</p> <p>6. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.</p> <p>2. Подлезание под шнур 40см.</p> <p>3. Перешагивание через шнур.</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>6. Ходьба на носках между ориентирами (кеглями).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, разноименным способом.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Лазанье на гимнастическую стенку, разноименным способом.</p> <p>6. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, руки за головой.</p> <p>7. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>8. Прыжки с ноги на ногу между предметами</p>	<p><u>Социально - коммуникативное:</u></p> <p>побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;</p> <p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами;</p> <p>учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p>
П/И	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»; «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди»; «Запрещенное движение»	

МАРТ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание непосредственно-образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательны х областей
Темы	1-я неделя «8 Марта»	2-я неделя «Народная культура и традиции»	3-я неделя «Народная культура и традиции»	4-я неделя «Народная культура и традиции»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p><u>Физическая культура, здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><u>Социально - коммуникативное:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую</p>
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем	
ОВД	<p>1. Равновесие - ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола посередине между шеренгами.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>4. Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель правой</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо, влево через шнур, продвигаясь вперёд.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его.</p> <p>2. Метание мешочков или маленьких мячиков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках между предметами, руки за головой.</p> <p>4. Метание мешочков или маленьких мячиков в горизонтальную</p>	

	<p>4. Равновесие - ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через кубики или бруски.</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</p>	<p>рукой.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой.</p>	<p>4. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.</p> <p>5. Равновесие - ходьба по гимнастической скамье на середине повернуться вокруг себя и пройти дальше.</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах; на правой и левой ноге.</p>	<p>цель.</p> <p>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>6. Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</p>	<p>активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p>
П/И	<p>«Пожарные на учении» Эстафета «Собери цветы»</p>	<p>«Медведи и пчелы»; «Собери ручейки в речку»</p>	<p>«Стоп»; «Пожарные на ученье»</p>	<p>«Не оставайся на полу»; «Зайка серый умывается»</p>	
МП/И	<p>Психо-гимнастика «Ласкушенька»</p>	<p>«Солнышко, заборчик, камешки»</p>	<p>«Маляры»</p>	<p>Упражнение «Лучистые глазки»</p>	

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		

Темы	«Весна» «Я вырасту здоровым»	«День космонавтики» «Весна»	«День Победы»	«День Победы»	<u>Физическая культура, здоровье:</u>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	<u>Социально- коммуникативная:</u>
ОВД	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 4. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперёд. 5. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 6. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочка в вертикальную цель, способом от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через препятствие. 3. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы. 4. Метание мешочка в вертикальную цель, правой и левой рукой. 5. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в	1. Лазанье по гимнастической стенке и спуск вниз не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте; продвигаясь вперёд. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 4. Лазанье по гимнастической стенке и спуск вниз не пропуская реек. 5. Прыжки – перепрыгивая через шнур правым и левым боком, продвигаясь вперёд. 6. Ходьба на носках	рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать атрибуты для

	<p>5.Прыжки на двух ногах на расстоянии 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>6.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>		<p>стороны.</p> <p>6.Ползание по гимнастической скамье, «по-медвежьи».</p>	<p>между предметами, руки на поясе.</p>	<p>подвижных игр</p> <p><u>Познавательная:</u></p> <p>учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
П/И	«Медведи и пчелы»	«Стоп»; «Полет»	«Удочка»; эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»	
М/И	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»	

МАЙ (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Старшая группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Лето»	3-я неделя «Лето»	4-я неделя «Лето»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p><u>Физическая культура, здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.</p> <p><u>Социально-коммуникативная:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения упражнений;</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	С флажками	С мячом	С обручем	
ОВД	<p>1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p> <p>3. Броски мяча о стену.</p> <p>4. Равновесие -</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах, от груди.</p> <p>3. Ползание по прямой «по-медвежьему».</p> <p>4. Прыжки в длину с места.</p> <p>5.Забрасывание мяча в корзину или кольцо.</p>	<p>1.Броски мяча одной рукой о пол и ловля его двумя.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Лазанье - пролезание в обруч</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>2.Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы на расстоянии трёх шагов, руки на поясе.</p>	

	<p>ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>5.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p>	<p>6.Лазанье под дугу.</p>	<p>правым и левым боком в группировке.</p> <p>4. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>5.Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется парами.</p> <p>6.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.</p>	<p>3.Прыжки на двух ногах между ориентирами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>5.Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>6.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p>	<p>учить убирать оборудование после подвижных игр перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p>
П/И	«Мышеловка»; «Разведчики»	«Не оставайся на полу»; «Парашют» (с бегом)	«Пожарные на ученьях»; «Медведь и пчелы»	«Караси и щука»; эстафета «Дружба»	
МП/И	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом	

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День знаний»	2-я неделя «Осень»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Осень»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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</p>					<p><u>Физическая культура, здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><u>Социально – коммуникативное развитие:</u> переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются</p>
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	
ОВД	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.</p> <p>4.Прыжки на двух</p>	<p>1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>3.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, поднять прямую ногу — хлопнуть под</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>3.Прыжки из обруча</p>	

	<p>через шнуры.</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>4.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>5.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>6. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p>	<p>ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли).</p> <p>5.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах, бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу.</p> <p>6.Упражнение в ползании — «крокодил».</p>	<p>коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>4.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.</p> <p>5.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи».</p> <p>6.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.</p>	<p>в обруч, расположенные в шахматном порядке.</p> <p>4.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.</p> <p>5.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>6.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p>	<p>спортивным победам; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><u>Познавательное:</u></p> <p>формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
П/И	«Ловишки»; «Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»	

МП/И	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»	
------	---------------------	---	---	--------------------------	--

ОКТАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Мой город, моя страна, моя планета»	2-я неделя «Мой город, моя страна, моя планета»	3-я неделя «День народного единства»	4-я неделя «День народного единства»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Физическая культура, здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур, расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социально-коммуникативная: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту,</p>
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
ОВД	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед. 2.Прыжки на правой и левой ноге между	

	<p>2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.</p> <p>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками и ловля мяча с хлопком в ладоши.</p> <p>4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.</p> <p>6. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах и ловля его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши.</p>	<p>ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении.</p> <p>4.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>5.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>6.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>4.Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей);</p> <p>5.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг.</p> <p>6. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>предметами.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>4.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>5.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>6.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>отзывчивость, терпение, дружелюбие);</p> <p>обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики</p> <p>зависимость здоровья от правильного питания;</p> <p>учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><u>Познавательное:</u></p> <p>развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><u>Художественно-эстетическое:</u> проводить игры и упражнения под музыку</p>
--	--	---	---	---	---

П/И	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»; Эстафета «Сбор урожая»	«Удочка»	
МП/И	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»	

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День народного единства»	2-я неделя «День народного единства»	3-я неделя «Новый год»	4-я неделя «Новый год»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 и п/и.</p>					<p><u>Физическая культура, здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания; ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов	
ОВД	1.Равновесие — ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с	1.Ведение мяча в прямом направлении, (баскетбольный вариант) и между предметами. 2.Лазанье под дугу. Задание — подойти к дуге,	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа	<p><u>Социально-коммуникативное:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;</p>

	<p>на канате.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы.</p> <p>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p> <p>4.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.</p> <p>6. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p>	<p>мешочком на спине.</p> <p>3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>4.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>5.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>6. Передача мяча в шеренгах (3–4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя.</p>	<p>присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края.</p> <p>3.Равновесие - ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.</p> <p>4.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м.</p> <p>5. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении, затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>6. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>5.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p>6. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за голову.</p> <p>7. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную; следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
--	---	--	--	---	--

П/И	«Догони свою пару»; «Быстро возьми, быстро положи»	«Фигуры»; «Лошади»	«Перелёт птиц»; «Хитрая лиса»	«Фигуры»	
МП/И	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

**Содержание непосредственной образовательной деятельности
Подготовительная к школе группа**

Темы	1-я неделя «Новый год»	2-я неделя «Новый год»	3-я неделя «Новый год»	4-я неделя «Новый год»	Интеграция образовательных областей
	<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>				
ОРУ	Упражнения в парах	С гимнастической палкой	С малым мячом	Без предметов	
ОВД	1.Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Равновесие —	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с	

	<p>2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>5.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, от груди и из-за головы.</p> <p>6.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед, попеременно то на одной, то на другой ноге.</p>	<p>коленях.</p> <p>4.Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.</p> <p>6.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».</p>	<p>ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).</p> <p>4.Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>6. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>	<p>мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>5. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>6.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.</p>	<p>детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения;</p> <p>учить технике безопасного выполнения прыжков и бега на повышенной опоре;</p> <p>следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
П/И	«Хитрая лиса»; «Мороз красный нос»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики - воробышки»	«Хитрая лиса»; «Два мороза»	
МП/И	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игра «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Зима» «Каникулы»	2-я неделя «Зима» «Каникулы»	3-я неделя «Зима»	4-я неделя «Зима»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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 характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Физическая культура; здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Социально-коммуникативная: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; правильно подбирать предметы для и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. формировать умение двигаться в</p>
ОРУ	С гимнастической палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой	
ОВД	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями.</p>	<p>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Переброска мячей</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p>	

	<p>движения) до обозначенной линии.</p> <p>4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной</p> <p>5.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, обручи лежат на полу в шахматном порядке.</p> <p>6.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>	<p>3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.</p> <p>4.Прыжки в длину с места.</p> <p>5.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши— приседание, поворот кругом и т. д.).</p> <p>6.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>друг другу. В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками.</p> <p>5. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур.</p> <p>6. Равновесие — ходьба на носках, между предметами руки на пояс.</p>	<p>различными способами.</p> <p>4.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>5. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><u>Художественно-эстетическое:</u></p> <p>учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
П/И	«День - ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»	
МП/И	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафа»	

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День защитника Отечества»	2-я неделя «День защитника Отечества»	3-я неделя «День защитника Отечества»	4-я неделя «Международный женский день»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаляющих 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>					<p><u>Физическая культура; здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</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				<p><u>Социально-коммуникативная:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;</p>
ОРУ	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	С мячом	
ОВД	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах через короткие</p>	<p>1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе,</p>	<p>1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p>	<p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,</p>

<p>шнуры (без паузы).</p> <p>4. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой).</p> <p>3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель</p>	<p>4. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.</p> <p>5. Ползание на ладонях и коленях между предметами.</p> <p>6. Переброска мяча друг другу в парах.</p>	<p>голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая.</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p>6. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>6. Эстафета с мячом «Передал — садись».</p>	<p>перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно, подбирать предметы для подвижных игр.</p> <p><u>Познавательное:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
---	--	---	--	--

	объявляет команду-победителя.				
П/И	«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Не попадись»; «У солдат порядок строгий»	«Жмурки»; «Цветные автомобили»	

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Международный женский день»	2-я неделя «Народная культура и традиции»	3-я неделя «Народная культура и традиции»	4-я неделя «Народная культура и традиции»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p><u>Физическая культура; здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</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				<p><u>Социально-коммуникативная:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;</p>
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов	
ОВД	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие —	обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую

	<p>навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки;</p> <p>А упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками).</p> <p>2. Прыжки - передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>4.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>6. Эстафета с мячом.</p> <p>- стойка на коленях, сидя на пятках.</p>	<p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками, и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>4.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам.</p> <p>5.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».</p>	<p>направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>4.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>5.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>6.Равновесие — ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p>ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли);</p> <p>4.Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>5. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>активность;</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно, подбирать предметы для подвижных игр.</p> <p><u>Познавательное:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
--	--	--	--	---	---

	Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.				
П/И	«Ключи»; Эстафета «Собери цветы»	«Затейники»	«Волк во рву»; «Гуси-лебеди»	«Совушка»; «Медведь и дети»	
МП/И	Психо - гимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Весна»	2-я неделя «Весна» «День космонавтики»	3-я неделя «День Победы»	4-я неделя «День Победы»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей умываться прохладной водой.</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				<p>Социально-коммуникативная: создать педагогическую</p>

ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предмета	На гимнастических скамейках	ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества
ОВД	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>4. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>5. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>6. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>5. Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>6. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>5. Метание мешочков на дальность.</p> <p>6. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>7. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>5. Переброска мячей друг другу в парах.</p> <p>6. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>	<p>(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно, подбирать предметы для подвижных игр.</p>

П/И	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточками»	
МП/И	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание непосредственно-образовательной деятельности Подготовительная к школе группа					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	3-я неделя До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	4-я неделя До свидания, детский сад! Здравствуй школа!»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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</p>					<p>Физическая культура: <u>здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Социально-коммуникативная: создать педагогическую ситуацию, при которой</p>
ОРУ	С обручем	С большим мячом	Без предметов	С гимнастическими палками	
ОВД	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце	1. Прыжки в длину с места. 2. Введение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической	

	<p>скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием- (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. д.).</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая.</p> <p>5. Броски мяча верх одной рукой, и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.</p> <p>6. Прыжки на</p>	<p>прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цел.</p> <p>6. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>4. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>5. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>6. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи».</p> <p>5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге</p> <p>6. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	<p>дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);</p> <p>обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.</p>
--	--	---	---	---	---

	двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).				
П/И	«Совушка»	«Горелки»; «Парашют»	«Воробьи и кошка»; Эстафета «Собери портфель»	«Охотники и утки»; Эстафета «Дружба»	
МП/И	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом	

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий:

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- поддержание эмоционально - положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- многообразии форм подготовки и проведения праздников;
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (**включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников**);
- основу для разработки части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим: 1) видовое разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности; 2) специфику социально-

экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Перечень событий (праздников) для детей с 3 до 7 лет

*Реализация части, формируемой участниками образовательного процесса. Отражение специфики национально – культурных, демографических, климатических условий.

Месяц:	<i>Тема события (праздников):</i>	<i>Итоговые мероприятия:</i>
Сентябрь	«Осенние краски» День здоровья День безопасности	Физкультурный досуг «Дары осени» День здоровья «Осенние забавы» Физкультурный досуг «Правила безопасности должен знать каждый»
Октябрь	*«Край, в котором мы живем» День здоровья День безопасности Тематический день, посвященный дню пожилого человека	Спортивный праздник «Главное богатство Урала» День здоровья. Фестиваль подвижных игр народов Урала Досуг «Азбука безопасности» Спортивный праздник «Нам года – не беда»
Ноябрь	*«Вся семья вместе и душа на месте» День здоровья День Тематический день – 29.11. – Всемирный день приветствий	Развлечение «Я и моя семья» День здоровья «На день здоровья всей семьей» Спортивный праздник «Юные пожарные» Досуг «День приветствий»

Декабрь	«Пришла волшебница зима» День здоровья День безопасности	Новогодний утренник
Январь	«Месяц январь – зимы государь»	Спортивный праздник «Рождество»
Февраль	«Крепок телом – богат делом!» День здоровья День безопасности Тематический день – День защитников Отечества (23.02.)	Развлечение «Двадцать маленьких ребят зашагали на парад» День здоровья «Витаминки» Семейный досуг «Наша армия родная»
Март	«Мир вокруг меня» День здоровья День безопасности Тематический день, - посвященный международному женскому дню.	Утренник «Моя мама» Эстафета «Друзья, в здоровом теле – здоровый дух!» Досуг «Безопасный дом»
Апрель	«В Солнечном царстве Космическом государстве» День здоровья День безопасности Тематический день – День Космонавтики	Развлечение «Путешествие в космос» День здоровья «Будем спортом заниматься, чтобы в Космос нам подняться!»
Май	«Миру – мир!» День здоровья День безопасности Тематический день – День Победы.)	Развлечение «Игры народов мира» Спортивное развлечение «Майский праздник – День победы отмечает вся страна»

3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания РП и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов РП запланирована следующая работа.

1. Разработка и публикация в электронном и бумажном виде:
– практических материалов и рекомендаций по реализации РП
2. Апробирование разработанных материалов в организациях, осуществляющих образовательную деятельность на дошкольном уровне общего образования.
3. Обсуждение разработанных нормативных, научно-методических и практических материалов с Участниками совершенствования рабочей программы, в т. ч. с учетом результатов апробирования, обобщение материалов обсуждения и апробирования.
4. Внесение корректив в рабочую программу, разработка рекомендаций по особенностям ее реализации и т. д.
5. Регулярное научно-методическое консультационно-информационное сопровождение Организаций, реализующих рабочую программу.

3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

Нормативные документы

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru.
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование,

рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

Краткая презентация программы

Рабочая программа разработана с учётом:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее по тексту ФГОС ДО);
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа направлена на:

- создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка МБДОУ, его сознательного отношения к собственному здоровью.
- формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Реализация данной рабочей программы (по каждой возрастной группе) рассчитана на 1 год.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

Рабочая программа определяет содержание и организацию физической деятельности и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Рабочая программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Одним из важных условий реализации ООПДО является взаимодействие с семьей: дети, воспитатели, родители, администрация – главные участники педагогического процесса.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в 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.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях. Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты. В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей. В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности. В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять

объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень. Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо- физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий. 3

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке» .

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Челночный бег и отбивание мяча от пола;
- Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- Бег 30 м и метание на дальность;
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Бег 30 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмахку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед из положения сидя.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2). Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ГБДОУ. Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

Определение физической подготовленности мальчиков

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень (низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному (средний уровень)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
I БЛОК Развитие физических качеств	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5	10.0 и >	9.9-9.3	9.2-9.1	9.0-8.9	8.8-8.4	8.3 и <
			6	9.2 и >	9.1-8.9	8.8-8.5	8.6-8.3	8.2-7.3	7.2 и <
			7	8.7 и >	8.6-8.0	7.9-7.8	7.7-7.6	7.5-7.4	7.3и <
	Ловкость	Челночный бег 5*6 м(сек)	5	19.2 и >	17.3-19.1	17.2-15.4	15.3-13.8	13.7-12.3	12.2 и <
			6	19.1и>	17.1-19.0	17.0-15.3	15.2-13.5	13.4-11.6	11.5 и <
			7	18.3и>	16.8-18.2	16.7-15.0	14.9-12.9	12.8-10.9	10.8 и <
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	12.2 и <
			6	80 и <	81-92	93-104	105-115	116-126	11.5 и <
			7	88 и <	89-101	102-114	115-126	127-139	10.8 и <
	Сила мышц брюшного пресса	Подъем туловища из положения лежа (кол-во за 30 сек)	5	0-2	3-7	8-12	13-15	16-19	20 и >
			6	6 и <	7-10	11-13	14-17	18-21	22 и >
			7	7 и <	8-11	12-14	15-18	19-22	23 и >
	Гибкость	Наклон вперед (см)	5	-1 и <	От 0 до +2	От +3 до +4	От +5 до +6	От +7 до +8	+9и>
			6	-1 и <	От 0 до +3	От+4 до +5	От +6 до +7	От +8до +9	+10и>
			7	-1 и <	От +1 до +5	От +6 до +7	От +8до +9	От +10до+11	+12 и >
II БЛОК Сформированность двигательных качеств	Метание мяча в цель (кол-во из 5 попыток)	5	0	1	2	3	4	5	
		6	0	1	2	3	4	5	
		7	0	1	2	3	4	5	
	Метание мяча вдаль (м)	5	2.9 и <	3.0-3.5	3.6-3.9	4.0-4.4	4.5-5.8	5.9 и >	
		6	3.0и<	3.1-3.3	3.4-4.4	4.5-5.4	5.5-8.2	8.3 и >	
		7	5.6 и <	5.5	5.6-6.8	6.9-8.3	8.4-11.7	11.8 и >	
	Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек)	5	0	1	2-6	7-11	12-16	17 и >	
		6	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >	
		7	0	1-10	11-23	24-37	38-51	52 и >	
	Прыжки через короткую скакалку (колво раз за 30 сек)	5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >	
		6	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >	
		7	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >	

Определение физической подготовленности девочек

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень (низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному (средний уровень)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
I БЛОК Развитие физических качеств	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5	10.0 и >	9.9-9.3	9.2-8.8	8.7-8.4	8.3-8.0	7.9 и <
			6	8.5 и >	8.4-8.3	8.2-8.0	7.9-7.7	7.6-7.1	7.0 и <
			7	8.0 и >	7.9-7.6	7.5-7.4	7.3	7.2-6.9	6.8 и <
	Ловкость	Челночный бег 5*6 м(сек)	5	18.4 и >	16.8-18.3	15.3-16.7	13.8-15.2	12.3-13.7	12.2 и <
			6	18.3 и >	16.6-18.2	14.9-16.5	11.8-13.1	13.0-11.4	11.3 и <
			7	18.1 и >	16.4-18.0	14.7-16.3	13.0-14.6	12.9-11.4	11.3 и <
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	122 и >
			6	86 и <	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >
			7	86 и <	87-103	104-119	120-135	136-151	152 и >
	Сила мышц брюшного пресса	Подъем туловища из положения лежа (кол-во за 30 сек)	5	0-2	3-7	8-12	13-15	16-19	20 и >
			6	7 и <	8-10	11-13	14-17	18-21	22 и >
			7	8 и <	9-11	12-14	15-18	19-22	23 и >
	Гибкость	Наклон вперед (см)	5	-3 и <	От -2 до -1	От 0 до +1	От +2 до +3	От +4 до +5	+6 и >
			6	0 и <	От -1 до 0	От 0 до +2	От +3 до +4	От +5 до +6	+7 и >
			7	0 и <	От -1 до 0	От +1 до +3	От +4 до +5	От +6 до +7	+8и >
	II БЛОК Сформированность двигательных качеств	Метание мяча в цель (кол-во из 5 попыток)	5	0	1	2	3	4	5
			6	0	1	2	3	4	5
			7	0	1	2	3	4	5
Метание мяча вдаль (м)		5	3.8 и <	3.9	4.0-5.0	5.1-5.7	5.8-7.4	7.5 и >	
		6	3.6 и <	3.7-4.4	4.5-5.9	6.0-7.9	8.0-9.7	9.8 и >	
		7	5.9 и <	6.0	6.1-8.0	8.1-10.0	10.1-13.8	13.9 и >	
Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек)		5	0	1	2-6	7-11	12-16	17 и >	
		6	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >	
		7	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >	
Прыжки через короткую скакалку (колво раз за 30 сек)		5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >	
		6	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >	
		7	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >	