

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

МБДОУ ЦРР – Д/с № 6 «Жар-птица» г.Альметьевск

Протокол № 1 от « 31 » « 08 » 2021г

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «ЦРР- д/с №6

«Жар-птица» г. Альметьевска

Нагаева И.В.

Приказ № 44 от « 31 » « 08 » 2021г



**Рабочая программа**  
**образовательной деятельности**  
**по физическому развитию детей 3 -7 лет**  
**Срок реализации - 2021/2022 учебный год.**

Подготовила:  
Губайдуллина Р.Р.  
Инструктор по физической культуре

г. Альметьевск, 2021 г.

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	<b>Стр.</b>
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
<b>1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
<b>1.1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»</b>	<b>4</b>
<b>1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
<b>1.1.3 ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>	<b>6</b>
<b>1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>9</b>
<b>1.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.</b>	<b>11</b>
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>12</b>
<b>2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 1,6-3 ГОДА)</b>	
<b>2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)</b>	<b>12</b>

<b>2.3 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)</b>	<b>13</b>
<b>2.4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)</b>	<b>15</b>
<b>2.5 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)</b>	<b>16</b>
<b>2.6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)</b>	<b>17</b>
<b>2.7 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ</b>	<b>27</b>
<b>2.8 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> <b>Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»</b>	<b>28</b>
<b>2.8.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>30</b>
<b>2.8.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ</b>	<b>31</b>
<b>2.8.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ</b>	<b>32</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>34</b>
<b>3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>3.2. КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП</b>	<b>38</b>

<b>3.2.1. КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ БРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП</b>	<b>46</b>
<b>3.2.2. КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ БРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП</b>	<b>59</b>
<b>3.3. ЦИКЛОГРАММА РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД</b>	<b>77</b>
<b>3.4. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ</b>	<b>80</b>
<b>3.5. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ</b>	<b>81</b>
<b>3.6. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ</b>	<b>82</b>
<b>3.7. ПЛАН СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД</b>	<b>83</b>
<b>3.8. ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД</b>	<b>85</b>
<b>3.9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ</b>	<b>86</b>
<b>Литература</b>	<b>88</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования в МБДОУ ЦРР №6 «Жар птица» в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

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

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
- 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» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г № 08-5

Срок реализации программы – 1 год.

### 1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическая культура.**

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

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

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

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

## 1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ

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

*Принципы построения Программы по ФГОС*, с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, Э.М. Дорофеевой «От рождения до школы», 5-е изд., 2019 г.:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б.

Эльконин и др.).

***Подходы к формированию программы:***

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

–

### **1.1.3 ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Детский сад функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 6.30 до 18.30 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы детского сада. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

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

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

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

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

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

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

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

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

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

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;

- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

## **1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по

тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

### **1.2.1 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными

знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

### **1.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

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

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

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

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

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

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

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

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

#### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 1,6-3 ГОДА))**

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Содержание психолого-педагогической работы:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

#### **2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)**

##### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

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

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

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

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

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

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

### ***Физическая культура***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Физическая культура***

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

### ***Физическая культура***

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

### ***Физическая культура***

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

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

## **2.6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)**

### **Основные движения**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться,

убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

### **Спортивные игры и упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

## **СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)**

### **Основные движения**

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание

под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

## **СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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 (бедро), 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 — 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.

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

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

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

### **Спортивные игры**

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. 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 колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места,

доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставляя 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 двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

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

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и 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.

## **2.7 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

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

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

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

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

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

## 2.8 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

### Формы организации двигательной деятельности

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

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

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

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

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

#### **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

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

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

#### **Методы и приемы обучения**

##### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

##### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

**Практические:**

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

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

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

Важнейшие образовательные ориентиры:

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

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

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

Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

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

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

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

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

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

## **2.8.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

### **Основные цели и задачи**

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

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

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

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

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

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

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

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

### **2.8.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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

#### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

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

- Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

### **Взаимодействие с воспитателями**

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

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

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

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

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

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

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

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

Очень важно помнить, что:

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

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Физкультурное оборудование и инвентарь

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

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1	Скамейка гимнастическая 3,0 м (ножки деревянные)	2 шт
2	Стенка гимнастическая шведская 800х3200	1 шт
3	Стенка гимнастическая шведская 800х2400	2 шт
4	Балансир-круг детский	1 шт
5	Дорожка для равновесия (фанера, пластик)	1 шт
6	Бревно гимнастическое	1 шт
7	Подставка для бревна	1 комп
8	Гантели пластмасс. 0.45 кг с наполнителем	20 пар
9	Детская полоса препятствий	1 шт
10	Доска наклонная навесная 1.5м	2шт
11	Доска навесная мягкая 1.5м	1шт
12	Доска наклонная ребристая 1.5м	1шт
13	Дуга для подлезания 40см	3шт

14	Дуга для подлезания 50 см	3шт
15	Канат для лазания 8м	1шт
16	Канат для перетягивания 8м	1шт
17	Лестница-качалка 2000x400x600мм	1шт
18	Коврик массажный со следочками рифленая поверхность 40x180см	1шт
19	Коврик массажный квадратный 240x240 мм	20шт
20	Коврик массажный (без следочков, винилискожа)	1шт
21	Кольцеброс со столбиком	1шт
22	Кольцо баскетбольное	2шт
23	Детский тренажер «Бегущая по волнам»	1шт
24	Велотренажер детский	1шт
25	Беговая дорожка детская	1шт
26	Конус разметочный (сигнальный) 20см	10шт
27	Мат складной 2.0x1.0x0.1м	1шт
28	Мат складной с разметками 190x138x10	1шт
29	Мат с кочками 2x1x0.2м	2шт
30	Детский конструктор « Веселый паровозик»	1шт

31	Бензоколонка	1шт
32	Игровой набор Полянка	1шт
33	Коврик со следочками ( колено, ладонь, стопа, носок, пятка)	1шт
34	Машина ДПС	1шт
35	Пожарная машина	1шт

36	Скорая помощь- автомобиль	1 шт
37	Кресло «Клубничка»	1 шт
38	Мяч баскетбольный	1 шт
39	Мяч волейбольный	1 шт
40	Мяч попрыгун медвежонок с рожками	4 шт
41	Мяч попрыгун Стандарт	4 шт
42	Медицинбол 0,5 кг	20 шт
43	Мяч резиновый 125мм	20 шт
44	Мяч резиновый 200мм	20 шт
45	Мяч футбольный	1 шт
46	Набор мягких модулей из 4 элементов (кольцо, ворота 2 шт, горка)	1 шт
47	Набор знаков дорожного движения	1 шт
48	Кегли 9+2	1 шт
49	Кольцо массажное	1 шт
50	Лента атласная на колечке	1 шт
51	Палка гимнастическая пластиковая 710мм	1 шт
52	Обруч пластиковый 60см	20 шт
53	Обруч пластиковый 80см	20 шт
54	Палка гимнастическая пластиковая 700мм	20 шт
55	Мат зебра пешеходная	1 шт
56	Детская полоса препятствий 12 элементов (мат, модуль Уобразный опорный,брус, горка, цилиндр, мостик полуовальный с вырезом, мостик прямоугольный, тоннель)	1 шт
57	Светофор мягкий модуль	1 шт

58	Свисток пластиковый	1 шт
59	Сенсорная дорожка	1 шт
60	Сетка волейбольная	1 шт
61	Тоннель с двумя обручами	1 шт
62	Скакалка детская 3,8м	21 шт
63	Стойка для дорожного знака	10 шт

64	Стойки для прыжков в высоту (деревянные)	1 комп
65	Султанчик на колечке детский	20 шт
66	Флажная лента 5м	4 шт
67	Тележка для спортивного инвентаря и игрушек	1 шт
68	Щит для метания в цель навесной на шведскую стенку	1 шт
69	Стеллаж для хранения мячей на колесах	1 шт
70	Горка спорткомплекс для малышей	1 шт
71	Валик для MFR	1 шт
72	Мат 1,0x1,0x0,05 цветной	4 шт
73	Детский тренажер	3 шт
74	Музыкальный центр	1 шт
75	Фортепиано	1 шт
76	Шкаф	2 шт
77	Стол письменный	1 шт
78	Стул	1 шт
79	Телефон	1 шт

80	Стеллаж железный	4 шт
----	------------------	------

**3.2. КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП  
СЕНТЯБРЬ**

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	1	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие	1. Развивать у детей ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. 2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. 3. В подвижной игре «Бегите ко мне» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, двигаться в коллективе, не толкаясь.
	2		
2 неделя	3	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие	Формировать умение: 1. ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; 2. подпрыгивать на двух ногах на месте. 3. В подвижной игре «Мой весёлый звонкий мяч» развивать у детей умение прыгать легко и ритмично в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах.
	4		
3 неделя	5	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие	Формировать умение: 1. действовать по сигналу инструктора 2. учить энергично отталкивать мяч при прокатывании 3. В подвижной игре «Птички» развивать у детей ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в ходьбе и беге.
	6		
4 неделя	7,8		Педагогическая диагностика

## ОКТАБРЬ

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	9	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	Развивать умение: 1. приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; 2. сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. 3. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. 4. В подвижной игре «Догони мяч» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прокатывании мяча и беге по прямому направлению.
	10		
2 неделя	11	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	Формировать умение: 1. во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 4. В подвижной игре «Ловкий шофёр» развивать у детей умение действовать по сигналу, различать цвета, упражнять в беге, не наталкиваясь друг на друга.
	12		
3 неделя	13	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять детей в ползании между предметами, не задевая их. 3. Развивать ловкость в прокатывании мяча в прямом направлении. 4. В подвижной игре «Зайка серый умывается» развивать у детей умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения, упражнять в прыжках с продвижением вперёд.
	14		
4 неделя	15	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Закреплять умение ходить и бегать по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. Формировать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. 3. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. 4. В подвижной игре «Кот и воробышки» развивать у детей умение выполнять движения согласно тексту, упражнять в прыжках на обеих ногах.
	16		

## НОЯБРЬ

Неделя	№	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
--------	---	--	--------------------

	<b>ООД</b>		
1 неделя	17	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры 2. Формировать умение: приземляться на полусогнутые ноги в прыжках 3. В подвижной игре «Ловкий шофёр» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по определённому направлению, способствовать развитию речи.
	18		
2 неделя	19	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. 2. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. 3. Развивать координацию движений и глазомер в прокатывании мяча друг другу. 4. В подвижной игре «Поезд» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ходить и бегать в колонне по одному.
	20		
3 неделя	21	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Упражнять в ползании на четвереньках. 4. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать у детей умение двигаться ритмично (согласовывать движения со словами), находить своё место, упражнять в ходьбе, в прыжках, в приседании, в беге.
	22		
4 неделя	23	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. 2. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. В подвижной игре «Ловкий шофёр» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.
	24		

### ДЕКАБРЬ

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	25	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Учить: ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами, в прыжках. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.

	26		3. В подвижной игре «Зайка» развивать у детей умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, подпрыгивании на двух ногах, способствовать развитию речи.
2 неделя	27	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал. В прокатывании мяча между предметами. 2. Учить подлезать под дугу, группируясь. 3. В подвижной игре «Собери снежки» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.
	28		
3 неделя	29	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве 2. Упражнять в ползании на повышенной опоре. 3. В подвижной игре «Воробышки и автомобиль» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям и в прыжках.
	30		
4 неделя	31	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия на ограниченной площади опоры. 4. В подвижной игре «Бегите к ёлочке» развивать у детей внимание, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, ходьбе.
	32		

### ЯНВАРЬ

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
2 неделя	35	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному ,беге в рассыпную. 2. Учить прыжкам на двух ногах между предметами 3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 4. В подвижной игре «Мой весёлый звонкий мяч» развивать у детей умение прыгать легко и ритмично в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах.
	36		

3 неделя	37	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов</li> <li>2. Развивать ловкость и глазомер в прокатывании мяча друг другу.</li> <li>3. В подвижной игре «Пузырь» развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично, упражнять в приседании, построении в круг, в беге по разным направлениям, способствовать развитию речи.</li> </ol>
	38		
4 неделя	39	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.</li> <li>2. Упражнять в ползании под дугу</li> <li>3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</li> <li>4. В подвижной игре «Мыши в кладовой» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге и в подлезании.</li> </ol>
	40		

### ФЕВРАЛЬ

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	41	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий</li> <li>2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги</li> <li>3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом</li> <li>4. В подвижной игре «Найди свой цвет» развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу, упражнять в беге, ходьбе.</li> </ol>
	42		
2 неделя	43	Здоровье, безопасность, социализация, коммуникация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом</li> <li>2. Разучать бросания мяча через шнур</li> <li>3. Упражнять ползание под шнур.</li> <li>4. В подвижной игре «Строитель» развивать у детей мелкую моторику, умение считать до трёх, упражнять в прыжках, перешагивании.</li> </ol>
	44		
3 неделя	45	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную</li> <li>2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.</li> <li>3. Упражнять в равновесии</li> <li>4. В подвижной игре «Лётчики, на аэродром» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу и находить своё место, упражнять в беге</li> </ol>
	46		

4 неделя	47	Здоровье, безопасность, коммуникация, чтение художественной литературы	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу 2. Упражнять в прыжках между предметами. 4. В подвижной игре «Лётчики, на аэродром» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу и находить своё место, упражнять в беге.
	48		

### МАРТ

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	49	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпанную 2. Разучить прыжки в длину с места 3. Развивать ловкость при прокатывании мяча 4. В подвижной игре «Наседка и цыплята» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям и в лазании под дугу.
	50		
2 неделя	51	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать умение действовать по сигналу 2. Упражнять в бросании мяча пол и ловле его двумя руками 3. Развивать ползание по повышенной опоре 4. В подвижной игре «Мой весёлый звонкий мяч» развивать у детей умение прыгать легко и ритмично в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах.
	52		
3 неделя	53	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами 2. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре 4. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.
	54		
4 неделя	55	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-	1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов 2. Упражнять в прыжках через шнуры 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной

	56	эстетическое развитие	опоре. 4. В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по определённому направлению, способствовать развитию речи.
--	----	-----------------------	--

### АПРЕЛЬ

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	57	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом 3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях 4. В подвижной игре «Пузырь» развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично, упражнять в приседании, построении в круг, в беге по разным направлениям, способствовать развитию речи.
	58		
2 неделя	59	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу 2. Упражнять в ползании между предметами 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре 4. В подвижной игре «Зайка» развивать у детей умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, подпрыгивании на двух ногах, способствовать развитию речи.
	60		
3 неделя	61	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 2. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. 3. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. 4. В подвижной игре «Пузырь» развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично, упражнять в приседании, построении в круг, в беге по разным направлениям, способствовать развитию речи.
	62		
4 неделя	63	<b>Педагогическая диагностика</b>	
	64		

**МАЙ**

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	65	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе и беге в рассыпную. 2. Упражнять: - в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнуры. 3. В подвижной игре «Цветы и бабочки» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям, умения находить своё место.
	66		
2 неделя	67	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2. Упражнять: - в прокатывании мяча друг другу; - в мягком приземлении в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.
	68		
3 неделя	69	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. 2. Упражнять: - в подбрасывании и ловле мяча; - в ползании по скамейке на ладонях и коленях. 3. В подвижной игре «Солнышко и дождик» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу и находить своё место на площадке, упражнять в ходьбе и беге.
	70		
4 неделя	71	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу. 2. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. 3. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать у детей умение двигаться ритмично (согласовывать движения со словами), находить своё место, упражнять в ходьбе, в прыжках, в приседании, в беге.
	72		

### 3.2.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ СРЕДНИХ ГРУПП

Сентябрь

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	1	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. 2. Упражнять детей в прыжках на месте на двух ногах. 3. В подвижной игре «Найди себе пару» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строиться в пары.
	2		
2 неделя	3	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. 3. В подвижной игре «Пробеги тихо» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге на носочках.
	4		
3 неделя	5	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в прокатывании мяча по прямой. 2. Упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола. 3. В подвижной игре «Огуречик, огуречик» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
	6		

4 неделя	7	<b>Педагогическая диагностика</b>
	8	

<b>Октябрь</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	9	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</li> <li>3. В подвижной игре «Кот и мыши» развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга.</li> </ol>
	10		
2 неделя.	11	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега.</li> <li>2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.</li> <li>2. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</li> <li>3. В подвижной игре «Цветные автомобили» развивать у детей внимание, умение различать цвета, упражнять в ходьбе, беге</li> </ol>
	12		
3 неделя	13	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</li> <li>3. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.</li> </ol>

	14		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в лазанье под дугу, прыжках на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Развивать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</li> <li>3. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.</li> </ol>
4 неделя	15	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать устойчивое равновесие и ритмичность шага в ходьбе по ограниченной плоскости с перешагиванием через предметы.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>3. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.</li> <li>3. В подвижной игре «Пробеги тихо» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге на носочках.</li> </ol>
	16		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в подлезании под шнур в группировке.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и сохранении устойчивого равновесия в беге по ограниченной плоскости.</li> <li>3. В подвижной игре «Пробеги тихо» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге на носочках.</li> </ol>

### Ноябрь

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	17	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах.</li> <li>3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять умение строиться в колонну, упражнять в беге.</li> </ol>
	18		

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги</li> <li>3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре с приседанием</li> <li>4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять умение строиться в колонну, упражнять в беге.</li> </ol>
2 неделя	19	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках через предметы.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу.</li> <li>3. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в подлезании.</li> </ol>
	20		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд между предметами.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.</li> <li>3. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в подлезании.</li> </ol>
3 неделя	21	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</li> <li>2. Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках.</li> <li>4. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в беге с ловлей, в лазании и прыжках в глубину.</li> </ol>
	22		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</li> <li>2. Упражнять в бросках мяча о землю одной рукой и ловле его двумя руками после отскока.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках.</li> <li>3. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в беге с ловлей, в лазании и прыжках в глубину.</li> </ol>
4 неделя	23	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал.</li> <li>2. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки в ходьбе по ограниченной плоскости.</li> <li>3. Развивать силу и ловкость в ползании на животе по гимнастической скамейке.</li> <li>4. В подвижной игре «Огуречик, огуречик» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> </ol>
	24		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки в ходьбе по ограниченной плоскости.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</li> </ol>

			колени. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. 4. В подвижной игре «Огуречик, огуречик» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
--	--	--	---

**Декабрь**

<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	25	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 3. В подвижной игре «Воробышки и кот» развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.
	26		1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Упражнять в прокатывании мячей между предметами. 3. Развивать умение сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие. 4. В подвижной игре «Воробышки и кот» развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.
2 неделя	27	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. 2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. В подвижной игре «Найди свой цвет» развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу, упражнять в беге, ходьбе.

	28		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в прокатывании мячей между предметами.</li> <li>2. Упражнять в прыжках со скамейки.</li> <li>3. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в беге по ограниченной плоскости.</li> <li>3. В подвижной игре «Найди свой цвет» развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу, упражнять в беге, ходьбе.</li> </ol>
3 неделя	29	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.</li> <li>2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной площади опоры.</li> <li>4. В подвижной игре «Лиса в курятнике» развивать у детей ловкость и умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с ловлей, в лазании, в прыжках в глубину.</li> </ol>
	30	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе с перешагиванием через предметы.</li> <li>2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и колени.</li> <li>3. Развивать ловкость и глазомер в перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>4. В подвижной игре «Лиса в курятнике» развивать у детей ловкость и умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с ловлей, в лазании, в прыжках в глубину.</li> </ol>
4 неделя	31	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге.</li> <li>2. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</li> <li>3. Развивать равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>4. В подвижной игре «Дед Мороз» развивать у детей внимание, ловкость, упражнять в беге.</li> </ol>
	32		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Развивать равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>4. В подвижной игре «Дед Мороз» развивать у детей внимание, ловкость, упражнять в беге.</li> </ol>

Январь

Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
2 неделя	35,36	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.</li> <li>2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры..</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</li> </ol>
3 неделя	37	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего.</li> <li>2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с гимнастической скамейки.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу.</li> <li>4. В подвижной игре «Кто бросит дальше мешочек?» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в метании вдаль, в беге.</li> </ol>
	38		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе на носках между предметами.</li> <li>2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</li> <li>3. Развивать умение отбивать малый мяч одной рукой и ловить его двумя руками.</li> <li>4. В подвижной игре «Кто бросит дальше мешочек?» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в метании вдаль, в беге.</li> </ol>
4 неделя	39	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</li> <li>4. В подвижной игре «Цветные автомобили» развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу, упражнять в беге и ходьбе.</li> </ol>
	40		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</li> <li>2. Упражнять в прокатывании мячей друг другу, стоя в шеренгах.</li> <li>3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</li> <li>4. В подвижной игре «Цветные автомобили» развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу, упражнять в беге и ходьбе.</li> </ol>

<b>Февраль</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	41	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы. 3. Развивать равновесие в ходьбе на повышенной площади опоры. 4. В подвижной игре «Котята и щенята» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в ползании и лазании.
	42		1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе с перешагиванием через предметы. 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом. 4. В подвижной игре «Котята и щенята» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в ползании и лазании.
2 неделя	43	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд. 3. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 4. В подвижной игре «Цветные автомобили» развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу, упражнять в беге и ходьбе.
	44		1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд. 3. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. 4. В подвижной игре «Цветные автомобили» развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу, упражнять в беге и ходьбе.
3 неделя	45	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. 2. Упражнять в ловле мяча двумя руками. 3. Закреплять навык ползания на четвереньках. 4. . В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в беге
	46		1. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель. 2. Закреплять навык ползания на четвереньках.

		развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	3. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд. 4. . В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в беге
4 неделя	47	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. 3. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе с перешагиванием через предметы. 4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в беге.
	48		1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени 3. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе с перешагиванием через предметы. 4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, упражнять в беге

<b>Март</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	49	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. 2. Развивать умение энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе на носках между предметами. 4. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.
	50		1. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе и беге по наклонной доске. 2. Учить прыгать на двух ногах через короткую скакалку. 3. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

2 неделя	51	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость и глазомер в прокатывании мяча между предметами.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь, двумя руками.</li> <li>3. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, прыжках на обеих ногах, в приседании, в ловле.</li> </ol>
	52		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость и глазомер в прокатывании мяча между предметами.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> <li>3. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, прыжках на обеих ногах, в приседании, в ловле.</li> </ol>
3 неделя	53	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в лазании по наклонной лестнице.</li> <li>2. Развивать равновесие в ходьбе на повышенной площади опоры.</li> <li>3. Развивать ритмичность шага в перешагивании через шнуры.</li> <li>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</li> </ol>
	54		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазать по гимнастической стенке с продвижением вправо и спуском вниз.</li> <li>2. Развивать равновесие в ходьбе на повышенной площади опоры с перешагиванием через предметы.</li> <li>3. упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</li> </ol>
4 неделя	55	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске.</li> <li>2. Развивать ритмичность шага в перешагивании через предметы.</li> <li>3. В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием.</li> </ol>
	56		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (6 – 8), руки на поясе.</li> </ol>

			<p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>4. В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием</p>
--	--	--	---

**Апрель**

<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	57	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную.</p> <p>2. Упражнять в умении сохранять правильную осанку в упражнении на равновесие.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия.</p> <p>3. В подвижной игре «Котята и щенята» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в ползании и лазании.</p>
	58		<p>1. Развивать глазомер в метании мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Упражнять в умении сохранять правильную осанку в упражнении на равновесие.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия.</p> <p>4. В подвижной игре «Котята и щенята» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в ползании и лазании.</p>
2 неделя	59	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную.</p> <p>2. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять умение строиться в колонну, упражнять в беге.</p>
	60		<p>1. Упражнять в метании мячей в вертикальную цель.</p> <p>2. Упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловле его двумя руками.</p> <p>4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять умение строиться в колонну, упражнять в беге.</p>

3 неделя	61	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. В подвижной игре «Мишка» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге
	62		1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. В подвижной игре «Мишка» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге.
4 неделя	63		<b>Педагогическая диагностика</b>
	64		

<b>Май</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	65	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Упражнять детей в прыжках в длину с места. 3. В подвижной игре «Кто дальше бросит мешочек» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в метании вдаль, в беге.
	66		1. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Упражнять детей в прыжках в длину с места. 3. В подвижной игре «Кто дальше бросит мешочек» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в метании вдаль, в беге.
2 неделя	67	Социально- коммуникативное развитие, познавательное	1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. 2. Упражнять в прыжках в длину с места.

		развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>4. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.</p>
	68		<p>1. Упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом в парах.</p> <p>3. Упражнять в метании мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>4. В подвижной игре «Птички и птенчики» развивать умение выполнять движения по сигналу, запоминать своё место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.</p>
3 неделя	69	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>3. Упражнять в метании в вертикальную цель.</p> <p>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</p>
	70	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять в метании в вертикальную цель.</p> <p>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</p>
4 неделя	71	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>2. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. В подвижной игре «Цветы и бабочки» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям, умении находить своё место.</p>
	72		<p>1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>2. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. В подвижной игре «Цветы и бабочки» развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям, умении находить своё место.</p>

**3.2.2. КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Сентябрь			
Неделя	№ ООД	Виды интеграции образовательных областей	Программные задачи
1 неделя	1	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры.</li> <li>3. Развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</li> <li>4. Развивать точность движений при перебрасывании мяча друг другу.</li> <li>5. В подвижной игре «Ловишки» развивать у детей ловкость, сообразительность, упражнять в беге с увёртыванием.</li> </ol>
	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>2. Развивать координацию движений при перешагивании через предметы.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.</li> <li>4. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи.</li> <li>5. В подвижной игре «Ловишки» развивать у детей ловкость, сообразительность, упражнять в беге с увёртыванием.</li> </ol>
2 неделя	3	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать координацию движений в прыжке с доставанием до предмета.</li> <li>2. Упражнять в подлезании под шнур правым и левым боком.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>4. В подвижной игре «Не оставайся на полу» развивать у детей ловкость, умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в</li> </ol>

			обстановке, упражнять в беге, прыжках в глубину, в ловле.
	4		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать точность при перебрасывании мячей друг другу.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Знакомить детей с упражнением «крокодил».</li> <li>4. В подвижной игре «Не оставайся на полу» развивать у детей ловкость, умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке, упражнять в беге, прыжках в глубину, в ловле.</li> </ol>
3 неделя	5	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов.</li> <li>2. Упражнять в бросании малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловле его двумя руками.</li> <li>3. Развивать силу рук в ползании на животе по гимнастической скамейке.</li> <li>4. Упражнять в умении сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>5. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.</li> </ol>
	6	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов.</li> <li>2. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>3. Упражнять в бросании малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловле его двумя руками.</li> <li>4. Развивать координацию движений в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</li> <li>5. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.</li> </ol>
4 неделя	7	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	Педагогическая диагностика.
	8		

<b>Октябрь</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1 неделя</b>	9	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать функцию равновесия в ходьбе на повышенной площади опоры с выполнением задания.</li> <li>2. Упражнять в прыжках через шнуры на правой (левой) ноге.</li> <li>3. Развивать ловкость и глазомер в бросании малого мяча вверх и ловле его двумя руками.</li> <li>4. В подвижной игре «Волшебные ёлочки» закреплять умение принимать правильную осанку.</li> </ol>
	10		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.</li> <li>2. Развивать функцию равновесия в ходьбе на повышенной площади опоры.</li> <li>3. Развивать ловкость и глазомер в перебрасывании большого мяча друг другу, стоя в шеренгах.</li> <li>4. В подвижной игре «Волшебные ёлочки» закреплять умение принимать правильную осанку.</li> </ol>
<b>2 неделя</b>	11	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</li> <li>2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</li> <li>3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</li> <li>4. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении.</li> <li>5. В подвижной игре «Перелёт птиц» развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.</li> </ol>
	12		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</li> <li>2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</li> <li>3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</li> <li>4. Упражнять в лазании в обруч на четвереньках.</li> </ol>

			5. В подвижной игре «Перелёт птиц» развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.
3 неделя	13	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. 2. Упражнять в ведении мяча по прямой. 3. Развивать силу мышц рук в ползании по скамейке на животе. 4. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 5. В подвижной игре «Карусель» развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами, упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
	14	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе на повышенной площади опоры. 2. Упражнять в ведении мяча между предметами. 3. Развивать координацию движений в ползании на четвереньках, подталкивая головой мяч. 4. В подвижной игре «Карусель» развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами, упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.
4 неделя	15	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, упражнять в беге врассыпную 2. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. 3. Развивать умение удерживать устойчивое равновесие и сохранять ритмичность и темп ходьбы на повышенной площади опоры с выполнением заданий. 4. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге между предметами. 5. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.
	16		1. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки в ходьбе на повышенной площади опоры с выполнением задания. 4. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей ловкость,

			сообразительность, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.
--	--	--	---

<b>Ноябрь</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	17	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. 2. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по канату боком приставным шагом. 3. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнуры. 4. Развивать ловкость и глазомер в эстафете с мячом. 5. В подвижной игре «Пятнашки с мячом» развивать у детей ловкость и глазомер, упражнять в беге с увёртыванием.
	18		1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. 2. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе по канату боком приставным шагом. 3. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках вдоль шнура на правой и левой ноге. 4. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. 5. В подвижной игре «Пятнашки с мячом» развивать у детей ловкость и глазомер, упражнять в беге с увёртыванием.
2 неделя	19	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 4. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. 5. В подвижной игре «Перелёт птиц» развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.
	20		1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд.

			<p>2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Упражнять в передаче большого мяча в шеренгах.</p> <p>4. В подвижной игре «Перелёт птиц» развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.</p>
3 неделя	21	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами.</p> <p>2. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки в ходьбе на носках между предметами.</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча с продвижением вперёд.</p> <p>4. Упражнять в лазании под дугу в группировке.</p> <p>5. В подвижной игре «Фигуры» развивать у детей сообразительность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</p>
	22	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении с выполнением задания.</p> <p>3. Упражнять в сохранении равновесия в ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>4. В подвижной игре «Фигуры» развивать у детей сообразительность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</p>
4 неделя	23	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость.</p> <p>2. Разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>4. Развивать функцию равновесия.</p> <p>5. В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать у детей выдержку, наблюдательность, упражнять в быстром беге с увёртыванием, в построении в круг, в ловле.</p>
	24		<p>1. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой.</p> <p>2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. Развивать координацию движений и ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>4. В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать у детей выдержку,</p>

			наблюдательность, упражнять в быстром беге с увёртыванием, в построении в круг, в ловле.
5 неделя	25	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения 2.Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3.Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом 4В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать у детей выдержку, наблюдательность, упражнять в быстром беге с увёртыванием, в построении в круг, ловле
	26		1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения 2.Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3.Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом 4В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать у детей выдержку, наблюдательность, упражнять в быстром беге с увёртыванием, в построении в круг, ловле

<b>Декабрь</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	27	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, беге враспынную. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 4. В подвижной игре «Два мороза» развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле.
	28		1. Закреплять навык соблюдения правильной осанки во время выполнения

			<p>упражнений на равновесие.</p> <p>2. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>3. Развивать силу отталкивания в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперёд.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками разными способами, стоя в шеренгах.</p> <p>5. В подвижной игре «Два мороза» развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле.</p>
2 неделя	29	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>3. Развивать ловкость в эстафете с мячом.</p> <p>4. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях..</p> <p>5. В подвижной игре «Совушка» развивать у детей торможение, наблюдательность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</p>
	30		<p>1. Развивать координацию движений в прыжках на ногах разными способами поочередно и в упражнении с мячом.</p> <p>2. Упражнять в умении группироваться в лазании под шнур.</p> <p>3. В подвижной игре «Совушка» развивать у детей торможение, наблюдательность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</p>
3 неделя	31	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением.</p> <p>2. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>3. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>5. В подвижной игре «Волшебные ёлочки» закреплять умение принимать правильную осанку.</p>
	32	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Развивать координацию движений в упражнении с мячом.</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Упражнять в прыжках в глубину на мягкое покрытие.</p> <p>4.. В подвижной игре «Волшебные ёлочки» закреплять умение принимать</p>

			правильную осанку.
4 неделя	33	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону. 2. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях). 3. Упражнять в равновесии и прыжках. 4. В подвижной игре «Два мороза» развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле
	34		1. Развивать у детей умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, с переходом на другой пролёт. 2. Развивать координацию движений и равновесие в ходьбе с перешагиванием через предметы. 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. В подвижной игре «Два мороза» развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле

<b>Январь</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
2 неделя	37	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге в рассыпную с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия. 3. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 4. Упражнять в отбивании мяча с ведением вперёд. 5. В подвижной игре «Ловишки с ленточкой» развивать у детей ловкость, сообразительность, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и построении в круг.

	38		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>2. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.</li> <li>3. Упражнять в прокатывании мяча между предметами.</li> <li>4. В подвижной игре «Ловишки с ленточкой» развивать у детей ловкость, сообразительность, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и построении в круг.</li> </ol>
3 неделя	39	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук.</li> <li>2. Упражнять в прыжках в длину с места.</li> <li>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</li> <li>4. В подвижной игре «Совушка» развивать у детей торможение, наблюдательность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</li> </ol>
	40		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение в прыжке в длину с места энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</li> <li>2. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> <li>3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</li> <li>3. В подвижной игре «Совушка» развивать у детей торможение, наблюдательность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</li> </ol>
4 неделя	41	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры).</li> <li>2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</li> <li>3. Упражнять в лазанье под шнур.</li> <li>4. В подвижной игре «Удочка» развивать у детей внимание, выдержку, ловкость, упражнять в прыжках на месте в высоту.</li> </ol>
	42		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении.</li> <li>2. Развивать функцию равновесия и правильную осанку в ходьбе на носках между предметами.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.</li> <li>3. В подвижной игре «Удочка» развивать у детей внимание, выдержку, ловкость, упражнять в прыжках на месте в высоту.</li> </ol>

<b>Февраль</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	43	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. 2. Закреплять умение сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры. 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. 3. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 5. В подвижной игре «Паук и мухи» развивать у детей торможение, наблюдательность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.
	44		1. Закреплять умение сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры. 2. Развивать координацию движений в ползании на четвереньках между предметами. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 4. В подвижной игре «Паук и мухи» развивать у детей торможение, наблюдательность, умение действовать по сигналу, упражнять в беге.
2 неделя	45	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. 2. Разучить прыжки с подскоком. 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 4. Упражнять в лазанье под дугу прямо и боком. 4. В подвижной игре «Рыбаки и рыбки» развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу, упражняться в быстром беге с увёртыванием и в ловле.
	46		1. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2. Упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами. 3. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах двумя руками от груди.

			4. В подвижной игре «Рыбаки и рыбки» развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу, упражняться в быстром беге с увёртыванием и в ловле.
3 неделя	47	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения, попеременном подпрыгивании на правой илевой ноге по кругу.</li> <li>2. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>3. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуске вниз.</li> <li>4. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>5. В подвижной игре «Пожарные на учении» развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в лазании и построении в колонну.</li> </ol>
	48	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах разными способами.</li> <li>3. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуске вниз.</li> <li>4. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие и ритмичность шага в ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>5. В подвижной игре «Пожарные на учении» развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в лазании и построении в колонну.</li> </ol>
4 неделя	49	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание.</li> <li>2. Развивать ловкость и координацию движений в ползании на четвереньках между предметами.</li> <li>3. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием.</li> <li>4. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.</li> <li>5. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей сообразительность, ловкость, чувство товарищества, упражнять в беге</li> </ol>

			колонной.
	50		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.</li> <li>2. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>3. Развивать ловкость и глазомер в эстафете с мячом.</li> <li>4. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей сообразительность, ловкость, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.</li> </ol>

<b>Март</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 не де ля	51	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки в ходьбе на повышенной площади опоры.</li> <li>2. Упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</li> <li>3. Развивать координацию движений в упражнении с мячом.</li> <li>4. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.</li> </ol>
	52		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</li> <li>2. Развивать координацию движений в эстафете с мячом.</li> <li>3. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки в ходьбе на повышенной площади опоры с дополнительным заданием.</li> <li>4. В подвижной игре «Коршун и наседка» развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества, упражнять в беге колонной.</li> </ol>
2 не де ля	53	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную.</li> <li>2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку с продвижением</li> </ol>

		развитие, художественно-эстетическое развитие	вперёд. 3. Развивать силу рук в упражнении с мячом. 4. Упражнять в умении группироваться в лазании под шнур. 5. В подвижной игре «Гуси-лебеди» развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, содействовать развитию речи.
	54		1. Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге. 2. Развивать ловкость и глазомер в перебрасывании мячей друг другу. 3. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке («по-медвежьему») 4. В подвижной игре «Гуси-лебеди» развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, содействовать развитию речи.
3 неделя	55	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать глазомер и точность попадания при метании в горизонтальную цель. 2. Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках. 3. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре. 4. В подвижной игре «Ловля бабочек» развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и приседании.
	56	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Развивать глазомер и точность попадания при метании в горизонтальную цель. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе между предметами. 4. В подвижной игре «Ловля бабочек» развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и приседании.
4 неделя	57	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку. 3. Развивать равновесие в ходьбе по прямой с перешагиванием через

		развитие	предметы. 4. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге между предметами. 5. В подвижной игре «Перелёт птиц» развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.
	58		1. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком в группировке. 2. Развивать ловкость и глазомер в эстафете с мячом. 3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. В подвижной игре «Перелёт птиц» развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.

<b>Апрель</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 не де ля	59	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	1. Упражнять в ходьбе и беге в игровой ситуации. 2. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. 4. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. 5. В подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость, упражнять в прыжках в высоту с места.
	60		1. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе боком на повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. 3. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. 5. В подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость, упражнять в прыжках в высоту с места.
2 не де ля	61	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое	1. Упражнять в прыжках в длину с разбега. 2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в парах.

		развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>3. Развивать перекрёстную координацию в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто первый через обруч к флажку» развивать у детей выполнять движения по сигналу, ловкость, коллективизм, упражнять в быстром беге и в пролезании.</p>
	62		<p>1. Упражнять в энергичном разбеге и приземлении на обе ноги в прыжках в длину с разбега.</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер в эстафете с мячом.</p> <p>3. Упражнять в лазаньи под шнур в группировке.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто первый через обруч к флажку» развивать у детей выполнять движения по сигналу, ловкость, коллективизм, упражнять в быстром беге и в пролезании.</p>
3 неделя	63	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары.</p> <p>2. Упражнять в метании мешочков на дальность.</p> <p>3. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе боком на повышенной площади опоры.</p> <p>4. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>5. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость, упражнять в лазании, в беге.</p>
	64		<p>1. Упражнять в метании мешочков на дальность.</p> <p>2. Развивать координацию движений в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку разными способами.</p> <p>4 В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость, упражнять в лазании, в беге.</p>
4 неделя	65		
	66		
<b>Педагогическая диагностика</b>			

<b>Май</b>			
<b>Неделя</b>	<b>№ ООД</b>	<b>Виды интеграции образовательных областей</b>	<b>Программные задачи</b>
1 неделя	67	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе на повышенной площади опоры.</li> <li>2. Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.</li> <li>3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</li> <li>3. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну</li> </ol>
	68		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе на повышенной площади опоры навстречу друг другу.</li> <li>2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</li> <li>3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</li> <li>4. В подвижной игре «Самолёты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну.</li> </ol>
2 неделя	69	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ведении мяча одной рукой.</li> <li>2. Упражнять в прыжках в длину с места.</li> <li>3. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке.</li> <li>4. В подвижной игре «Кто скорее соберёт букет?» развивать у детей умение действовать по сигналу, быстроту, ловкость.</li> </ol>
	70		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ведении мяча одной рукой. и забрасывание в корзину</li> <li>2. Упражнять в прыжках в длину с места.</li> <li>3. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке.</li> <li>4. В подвижной игре «Кто скорее соберёт букет?» развивать у детей умение действовать по сигналу, быстроту, ловкость.</li> </ol>
3 неделя	71	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в метании мешочков на дальность.</li> <li>2. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе на повышенной площади опоры.</li> <li>3. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.</li> <li>4. В подвижной игре «Ловля бабочек» развивать у детей выдержку и</li> </ol>

			умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и приседании.
	72	Социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в метании мешочков на дальность.</li> <li>2. Упражнять в лазании под шнур прямо и боком в группировке.</li> <li>3. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе на носках между предметами.</li> <li>4. В подвижной игре «Ловля бабочек» развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу, упражнять в беге с увёртыванием, в ловле и приседании.</li> </ol>
4 неделя	73	Здоровье, безопасность, труд, познание, социализация, коммуникация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</li> <li>2. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе на повышенной площади опоры.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</li> <li>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</li> </ol>
	74		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать равновесие и координацию движений в ходьбе по ограниченной плоскости с дополнительным заданием.</li> <li>2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни.</li> <li>3. Упражнять в прыжках между предметами на правой и левой ноге.</li> <li>4. В подвижной игре «Кролики» развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить своё место на площадке, упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.</li> </ol>

**3.3. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре  
Губайдуллиной Румии Рамилевны  
на 2021-2022 учебный год на 2021-2022 учебный год**

<b>Время</b>	<b>Содержание работы</b>	
<b>Понедельник</b>		
8.00-8.30	Работа с документацией	
8.35-8.50	Подготовка ОД. Проветривание. Влажная уборка	
9.00-9.10	<b>ОД в первой младшей группе</b>	<b>«Затейники»</b>
9.10-9.15	Подготовка ОД. Проветривание	
9.20-9.35	<b>ОД во второй младшей группе</b>	<b>«Непоседы»</b>
9.35-9.40	Подготовка ОД. Проветривание	
9.45-10.05	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Фиксики»</b>
10.05-10.10	Подготовка ОД. Проветривание	
10.15-10.35	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Почемучки»</b>
10.35-10.40	Подготовка ОД. Проветривание	
10.45-11.15	<b>ОД в подготовительной группе</b>	<b>«Изобретатели»</b>
11.15-11.35	Подготовка ОД. Проветривание	
12.00-13.00	Обед	
13.10-13.40	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание	
13.40-14.30	Изготовление пособий для ОД по физической культуре, спортивных праздников.	
14.30-15.00	Работа над сценариями спортивных досугов, праздников, развлечений.	
<b>Вторник</b>		
8.00-8.50	Работа с родителями	

8.50-9.00	Подготовка ОД. Проветривание. Влажная уборка	
9.00-9.15	<b>ОД во второй младшей группе</b>	<b>«Крепыши»</b>
9.15-9.20	Подготовка ОД. Проветривание	
9.20-9.35	<b>ОД во второй младшей группе</b>	<b>«Непоседы»</b>
9.35-9.40	Подготовка ОД. Проветривание	
9.40-10.00	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Солнышки»</b>
10.00-10.10	Подготовка ОД. Проветривание	
10.10-10.30	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Звездочки»</b>
10.30-10.40	Подготовка ОД. Проветривание	
10.45-11.15	<b>ОД в подготовительной группе</b>	<b>«Изобретатели»</b>
11.20-12.00	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание	
12.00-13.00	Обед	
13.00-14.00	Планирование работы со старшим методистом	
14.00-15.00	Консультация для воспитателей	
<b>Среда</b>		
8.00-8.40	Работа с документацией. Изготовление пособий для ОД по физической культуре, спортивных праздников.	
8.40-8.50	Подготовка ОД. Проветривание. Влажная уборка	
8.50-9.00	<b>ОД в первой младшей группе</b>	<b>«Затейники»</b>
9.00-9.05	Подготовка ОД. Проветривание	
9.05-9.20	<b>ОД во второй младшей группе</b>	<b>«Смешарики»</b>
9.20-9.25	Подготовка ОД. Проветривание	
9.25-9.45	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Солнышки»</b>
9.45-9.50	Подготовка ОД. Проветривание	
9.50-10.10	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Фиксики»</b>

10.10-10.15	Подготовка ОД. Проветривание	
10.15-10.35	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Почемучки»</b>
10.35-10.40	Подготовка ОД. Проветривание	
10.45-11.15	<b>ОД в подготовительной группе</b>	<b>«Фантазеры»</b>
11.15-12.00	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание	
12.00-13.00	Обед	
13.00-14.00	Планирование работы с логопедом	
14.00-15.00	Работа над конспектами ОД, обновление картотек, изготовление нестандартного оборудования	
<b>Четверг</b>		
8.00-8.50	Работа с методической литературой. Подготовка консультативного материала для педагогов	
8.50-9.00	Подготовка ОД. Проветривание. Влажная уборка	
9.00-9.15	<b>ОД во второй младшей группе</b>	<b>«Крепыши»</b>
9.15-9.25	Подготовка ОД. Проветривание	
9.30-9.50	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Счастливчики»</b>
9.50-9.55	Подготовка ОД. Проветривание	
9.55-10.15	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Любознайки»</b>
10.15-10.20	Подготовка ОД. Проветривание	
10.20-10.40	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Звездочки»</b>
11.40-12.00	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание	
12.00-13.00	Обед	

13.00-14.00	Планирование работы с воспитателем по обучению татарского	
14.00-15.00	Изучение методической литературы	
<b>Пятница</b>		
8.00-8.50	Планирование работы с музыкальными руководителями языка	
8.50-9.00	Подготовка ОД. Проветривание. Влажная уборка	
9.00-9.15	<b>ОД во второй младшей группе</b>	<b>«Смешарики»</b>
9.20-9.35	Подготовка ОД. Проветривание	
9.45-10.05	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Счастливчики»</b>
10.05-10.10	Подготовка ОД. Проветривание	
10.10-10.30	<b>ОД в средней группе</b>	<b>«Любознайки»</b>
10.35-10.50	Подготовка ОД. Проветривание	
11.00-11.35	<b>ОД в подготовительной группе</b>	<b>«Фантазеры»</b>
11.40-12.00	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание.	
12.00-13.00	Обед	
13.00-15.00	Работа над конспектами ОД, обновление картотек, изготовление нестандартного оборудования	

### 3.4. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице				1 раз в неделю	1 раз в неделю

					25-30 мин	30-35 мин
<b>Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.5. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

### **Продолжительность занятия по физической культуре в зале:**

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

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

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

#### ***Разминка:***

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

### **3.6. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в

игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:**

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

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

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

**3.7. ПЛАН СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Работа с детьми</b>	
Проведение мониторинга физической подготовленности детей	Сентябрь Апрель
Утренняя гимнастика; подвижные игры на прогулке; образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура»	В течение года
Развлечения, спортивные праздники, игры, эстафеты.	В течение года

<b>Праздники и развлечения</b>	
«Осенние забавы» развлечение для детей младших и средних групп. «Светофорик – весельчак, пригласил к себе ребят» для детей подготовительных групп.	Сентябрь
Спортивный досуг в подготовительных группах «Юные пожарные» Физкультурное развлечение в младших средних группах «Веселое путешествие»	Октябрь
Спортивное развлечение для младшей и средней группы «Веселые старты». Спортивное развлечение «Большие гонки» для детей подготовительной группы.	Ноябрь
Спортивное развлечение «Белая, пушистая», для детей младшей и средней группы. Спортивный праздник «Белая Олимпиада» для подготовительной группы.	Декабрь
Спортивное развлечение «Зимний праздник» для детей младшей и средней группы. Спортивный досуг «Снеговик - почтовик» для подготовительной группы. Подготовить рисунки детей о спортивном празднике «Мы мороза не боимся»	Январь
«Славные защитники» спортивное развлечение для детей подготовительных групп. Физкультурный досуг среди младших групп «Маленькие герои	Февраль

<p>Физкультурный досуг «Спорт – это сила и здоровье» младшие группы.</p> <p>Спортивное развлечение для средней группы «Ай – да зайцы, молодцы!».</p> <p>Спортивное развлечение в подготовительной группе «В мире много сказок».</p>	<p>Март</p>
<p>Развлечение во всех группах «Мы сильные, ловкие, спортивные»»</p> <p>Развлечение «День смеха». Во всех группах</p>	<p>Апрель</p>
<p>Конкурс военной строй- песни ко Дню Победы, старшие группы</p> <p>Физкультурный досуг для младшей и средней группы «Сказочные веселые старты».</p> <p>Выпускной – «До свидания, детский сад»</p>	<p>Май</p>

### 3.8. ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

<p><b>Работа с родителями</b></p> <p><b>Консультации в папках передвижках для родителей</b></p>	
<p>«Советы по приобщению детей к физической культуре»;</p>	<p>Сентябрь</p>
<p>«Как приучить детей делать утреннюю гимнастику» и другие</p>	<p>Октябрь</p>
<p>«Игровой стретчинг- как здоровьесберегающая технология»</p>	<p>Ноябрь</p>

«Закаливание детей в домашних условиях». Конкурс «Необычный инвентарь своими руками в физкультурный уголок группы»	Декабрь
«Движение – это жизнь» Привлекать родителей к пополнению зимнего спортивного инвентаря и участия в проведение «Недели здоровья».	Январь
Совместные мероприятия посвященные 23 февраля. «Папа - моя гордость» -игровое занятие. Консультация: «Каким должно быть питание для маленького спортсмена».	Февраль
Консультация « Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»	Март
«Физическая культура в семье» консультация.	Май

### 3.9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

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

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

**Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды** в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность

### Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении

№ п/п	Характеристика	Содержание
1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	<p>Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;</li> <li>• двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li> <li>• возможность самовыражения детей.</li> </ul> <p>Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
2	Трансформируемость пространства	<p>Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.</p>
3	Полифункциональность материалов	<p>Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).</p>
4	Вариативность среды	<p>Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.</p>
5	Доступность среды	<p>Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.</p>
6	Безопасность	<p>Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.</p>

### **Литература:**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
3. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229 с.