

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2024г

Утверждено  
Приказом МБОУ средняя школа № 6  
г. Вязьмы Смоленской области  
от 31.08.2024г № 212/01.11. .

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средняя школа № 6  
г. Вязьмы Смоленской обл.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Инструктор по физической культуре:  
Камышова Светлана Евгеньевна

# **I. Целевой раздел**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки физической подготовленности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя школа № 6 г. Вязьмы Смоленской области.

Программа разработана с учётом организации образовательного процесса так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**1.1.** Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

Деятельность МБОУ средняя школа № 6 г. Вязьмы Смоленской области осуществляется на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
6. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере

дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10. 2013 №08-140

7. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальной школы - детского сада «Надежда» г. Вязьмы Смоленской области

Назначение основной общеобразовательной программы МБОУ средняя школа № 6 г. Вязьмы Смоленской области (дошкольные группы):

- определяет приоритеты в подходах к реализации содержания образования;
- способствует объединению и координации деятельности специалистов;
- служит основой для разработки и совершенствования технологии управления образовательным процессом;
- является основанием для оценки качества реализации образовательных услуг;
- способствует обеспечению реализации права родителей на достоверную и исчерпывающую информацию об образовательных услугах.

Основой для разработки образовательной программы (далее - Программа) стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее - ФГОС ДО). В соответствии с его требованиями программа включает целевой, содержательный и организационный разделы, в каждом из которых отражены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа разработана и утверждена МБОУ средняя школа № 6 г. Вязьмы Смоленской области в соответствии с ФГОС ДО и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой.

- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Мозаика – Синтез 2014

### **1.1 Введение**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель и задачи деятельности МБОУ средняя школа № 6 г. Вязьмы Смоленской области (дошкольных групп) по реализации основной образовательной программы определяются ФГОС дошкольного образования, Устава, приоритетных направлений - физического, художественно-эстетического развития дошкольников с учетом регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится образовательная организация.

**Цель реализации программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:**

- полноценное развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических возможностей и особенностей, обеспечение готовности к школьному обучению; построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Обеспечение равных возможностей для обогащенного развития каждого ребенка в период полноценного проживания дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей
  - социально-коммуникативное развитие;
  - познавательное развитие;
  - речевое развитие;
  - художественно-эстетическое развитие;
  - физическое развитие

в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями,

интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступеней дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы.

Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

Чтобы отвечать принципу системности, Основная образовательная программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- формирование у детей адекватной уровню образовательной программы целостной картины мира;
- интеграцию личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
- формирование основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

## **Подходы к реализации Программы**

### **1. Личностно-ориентированные подходы:**

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,

- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,

- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,

- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,

- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

3. Индивидуальный подход – индивидуализация образования

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;

- помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;

- представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

#### 1.4.1. Значимые характеристики

Основные участники реализации образовательной программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

##### Социальный статус родителей

Социальными заказчиками реализации программы являются родители (законные представители) воспитанников как гарант реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

##### Сведения о родителях

Критерии сравнения	Параметры	Количество
Особенности семьи	Полные	201
	Неполные	54
	Многодетные	12
	Опекуны	1
Образование	Высшее	131
	Среднее специальное	234

	Среднее	92
Социальный статус	Рабочие	275
	Служащие	132
	Домохозяйки	43
	Предприниматели	12

#### **Контингент воспитанников. Сведения о воспитанниках**

Возрастная категория	Направленность групп	Количество	
		групп	детей
От 2 до 3 лет	Общеразвивающей направленности	2	33
От 3 до 4 лет	Общеразвивающей направленности	2	44
От 4 до 5 лет	Общеразвивающей направленности	2	53
От 5 до 6 лет	-	-	-
От 6 до 8 лет	Общеразвивающей направленности	2	48
Всего	Общеразвивающей направленности	10	231
В их числе группы специального назначения (с патологией речи)			
От 5 до 8 лет	Компенсирующей направленности (логопедическая)	2	56
От 6 до 8 лет	Компенсирующей направленности (логопедическая)	-	
Всего	Компенсирующей направленности (логопедическая)	2	56

#### **1.4.2. Характеристика физического развития детей дошкольного возраста**

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и социальной ситуации развития.

Возрастные особенности детей от 2 до 8 лет

У ребенка с 2 до 8 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 -8 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, сердечно-сосудистой, 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 6-8 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 6-8 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 6-8 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;
- бегает 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.

**2. Планируемые результаты освоения Программы** конкретизируют требования ФГОС ДОК целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей, а также особенностей развития детей с

ограниченными возможностями здоровья, нарушениями речи.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

## **2.1. Целевые ориентиры образования дошкольников:**

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

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

### **Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

### **Планируемые результаты:**

#### **Первая младшая группа:**

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

#### **Вторая младшая группа:**

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

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

#### **Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) 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.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, учителя-логопеды).

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

## **II. Содержательный раздел**

## Комплексно - тематическое планирование во второй младшей группе

Тема	Развернутое содержание работы во второй младшей группе	Временной период	Памятные даты, события	Итоговые мероприятия
До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	Познакомить детей с расположением спортивного зала, спортивным инвентарём. Знакомить детей друг с другом в ходе игр. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми	1-14 сентября	1 сентября – День знаний 9 сентября – Международный день красоты	Экскурсия в спортивный зал.
Осень	Расширять представления детей об осени. Развивать двигательную активность детей Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности: в быту, на улице, на природе	15 сентября - 15 октября	14 сентября Осенины – первая встреча осени 27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников. 1 октября – Международный день музыки 4 октября – Всемирный день животных	Осенние игры «Бал в осеннем городе»
Я вырасту здоровым	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать умение детей различать называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши...), дать элементарные представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними, о полезной и вредной пище. Дать представление о том, что утренняя зарядка. Игры, физические упражнения	22 октября - 14 ноября		День здоровья «В гостях у Мойдодыра»

	<p>вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Развивать гендерные представления.</p>			
Мой дом, мой город	<p>Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса).</p>	15 ноября — 7 декабря	<p>20 ноября – Всемирный день ребенка</p> <p>Последнее воскресенье ноября – День матерей России</p> <p>30 ноября – Международный день домашних животных</p>	Познавательный досуг «Светофор»
Новогодний праздник	<p>Развивать физические качества дошкольников, побуждать детей к самостоятельной двигательной активности, обогащать двигательный опыт воспитанников в подвижных играх</p>	8 декабря — 31 декабря	<p>1 декабря – начало зимы</p> <p>В начале декабря - День заказов подарков Деду Морозу</p>	Развлечение «Помоги Зайке»
Зима	<p>Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта, Формировать представления о безопасном поведении зимой,</p>	1-31 января	<p>7 января – Рождество Христово</p> <p>11 января – Всемирный день спасибо</p> <p>21 января – День объятий (обмен душевным теплом)</p>	Игры – Эстафеты «Здравствуй зимушка зима»
Моя любимая игрушка	<p>Развивать двигательную активность детей. Формировать сотрудничество со сверстниками, организованность, взаимовыручку</p>	1-15 февраля		Эстафеты с игрушками.

День Защитника Отечества	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремления быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	16-23 февраля	17 февраля - День доброты	Музыкально – спортивное развлечение «Мы богатыри»
8 марта	Закрепить двигательные умения ходить и бегать с изменением направления, научить энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперёд, соблюдать правила игры. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	24 февраля — 8 марта	1 марта – начало весны 7 марта – День бабушек	Соревнование «Подари маме цветочек»
Мой город Вязьма	Продолжать знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями, знаменательными датами. Приобщать к духовным ценностям, участию в патриотических праздниках малой Родины.	9 марта – 16 марта	12 марта – День освобождения Вязьмы от немецко-фашистской оккупации	Презентация «Достопримечательности нашего города»

Творческая мастерская. Знакомство с народной культурой и традициями	Побудить к творческому выполнению заданий, демонстрируя спортивные умения и навыки.	17-31 марта	21 марта – Всемирный день поэзии, 26 марта – День рождения открытки 27 марта – Международный день театра	Викторина «Спортивные загадки»
Весна	Развивать ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве, внимание, память мышление, воспитывать интерес к движениям и здоровому образу жизни	1-20 апреля	1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – международный день детской книги. 8 апреля - День	День здоровья «Мы весёлые ребята»

			рождения детского сада 7 апреля – Всемирный День здоровья	
Я и мир вокруг	Формировать уважительное отношение ко всем людям, имеющим отношение к ракетно – космической отрасли России , желание быть похожими на них. Побудить к творческому выполнению заданий, демонстрируя спортивные умения и навыки, доставить радость и удовольствие.	21 апреля- 15 мая	22 апреля - день Земли 29 апреля – Международный день танца 9 мая - День Победы 15 мая – День семьи	Досуг «Космические приключения Незнайки»
Лето	Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы.	16-31 мая		Развлечение «Здравствуй, лето».
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме		1 июня — 31 августа		

## Комплексно - тематическое планирование в средней группе

Тема	Развернутое содержание работы	Временной период	Памятные даты, события	Варианты итоговых мероприятий
<p>День знаний</p> <p>Воспоминания о лете.</p>	<p>Продолжить традицию встреч друзей в обновленной группе объяснить необходимость изменения развивающей среды – дети выросли, обратить внимание на произошедшие изменения в группе и на территории детского сада. Расширять представления о профессиях сотрудников детского сада.</p> <p>Уточнить и закрепить накопленные детьми знания о лете, об изменениях, происходящих в этот период.</p> <p>Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми.</p>	<p>1 - 14 сентября</p>	<p>1 сентября – День знаний</p> <p>9 сентября – Международный день красоты</p>	<p>Праздник "День знаний», организованный сотрудниками детского сада</p> <p>Дети активно участвуют в конкурсах, играх, викторинах; демонстрируют свои способности.</p>
<p>Осень</p>	<p>Расширять представления о правилах безопасного поведения на улице.</p> <p>Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности: в быту, на улице, на природе</p>	<p>15 сентября – 15 октября</p>	<p>14 сентября Осенины – первая встреча осени</p> <p>27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников.</p> <p>1 октября – Международный день музыки</p> <p>4 октября – Всемирный день животных</p>	<p>Познавательно - спортивный досуг «Светофор»</p>
<p>Я в мире человек</p>	<p>Совершенствовать навыки основных видов движений, развивать силу выносливость ловкость, быстроту, координационные способности.</p> <p>Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения.</p>	<p>22 октября - 14 ноября</p>		<p>Спортивное развлечение «Помоги Зайке»</p>

Мой город, моя страна	Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.	15 ноября — 7 декабря	20 ноября – Всемирный день ребенка Последнее воскресенье ноября – День матерей России 30 ноября – Международный день домашних животных	Эстафеты с мячом
Новогодний праздник	Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении людей зимой.	8 декабря — 31 декабря	1 декабря – начало зимы В начале декабря - День заказов подарков Деду Морозу	Игры – Эстафеты «Здравствуй зимушка зима»
Зима	Укреплять здоровье, закалять детей на свежем воздухе, совершенствовать двигательные способности. Воспитывать целеустремлённость, командные качества. Вызывать положительный эмоциональный настрой.	1-31 января	7 января – Рождество Христово 11 января – Всемирный день спасибо 21 января – День объятий (обмен душевным теплом)	Колядки. Зимние забавы
День защитника Отечества	Знакомить детей с «военными» профессиями с флагом России, Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять тендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины).	1-23 февраля	17 февраля - День доброты	Тематическое развлечение «Наша армия сильна»  Зимний спортивный праздник

8 марта	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления.	24 февраля — 8 марта	1 марта – начало весны 7 марта – День бабушек	Соревнования «Подари маме цветочек»
Мой город Вязьма	Продолжать знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями, знаменательными датами. Приобщать к духовным ценностям, участию в патриотических праздниках малой Родины.	9 марта – 16 марта	12 марта – День освобождения Вязьмы от немецко-фашистской оккупации	Презентация «Достопримечательности нашего города»
Творческая мастерская «Знакомство народной культурой и традициями»	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Дать представление о необходимых телу человека витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Познакомить с понятиями «здоровье», «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма и состоянием организма, самочувствием «Я чищу зубы, значит, они будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк». Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.	17.31 марта	21 марта – Всемирный день поэзии, 26 марта – День рождения открытки  27 марта – Международный день театра	День здоровья «В гостях у принцессы Витаминки»

Весна	Формировать уважительное отношение ко всем людям, имеющим отношение к ракетно – космической отрасли России, желание быть похожими на них. Побудить к творческому выполнению заданий, демонстрируя спортивные умения и навыки, доставить радость и удовольствие	1-20 апреля	1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – Международный день детской книги. 8 апреля - День рождения детского сада 7 апреля – Всемирный День здоровья	День здоровья «Космические приключения Незнайки»
День Победы	Формировать уважительное отношение ко всем людям, имеющим отношение к ракетно – космической отрасли России, желание быть похожими на них. Побудить к творческому выполнению заданий, демонстрируя спортивные умения и навыки, доставить радость и удовольствие.	21 апреля — 9 мая	22 апреля - день Земли 29 апреля – Международный день танца 30 апреля – День пожарной охраны 9 мая - День Победы	Музыкально – спортивный праздник «Путешествие Незнайки на воздушном шаре»
Я и мир вокруг	Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т. д.). Закреплять знание детьми своего имени, фамилии и возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду близких взрослых. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убедиться в том, что он хороший, что его любит). Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственникам. Формировать умение называть свое имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице.	10 -20 мая	15 мая – День семьи	День здоровой семьи

	Развивать представления о своей семье			
Лето	Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.	21-31 мая		Летние спортивные игры
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме		1 июня — 31 августа		

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Тема	Развернутое содержание работы	Временной период	Памятные события и даты	Варианты итоговых мероприятий
День знаний	<p>Продолжить традицию встреч друзей в обновленной (или новой группе), объяснить необходимость изменения развивающей среды – дети выросли, обратить внимание на произошедшие изменения в группе и на территории детского сада. Расширять представления о профессиях сотрудников детского сада.</p> <p>Уточнить и закрепить накопленные детьми знания о лете, об изменениях, происходящих в этот период.</p> <p>Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми.</p>	1- 14 сентября	<p>1 сентября – День знаний</p> <p>9 сентября – Международный день красоты</p>	<p>Участие в празднике «День знаний»</p> <p>Развлечение с участием детей и родителей «Встреча друзей».</p>
Осень	<p>Расширять знания детей об осени. Развивать физические качества. Закреплять знания, умения и навыки детей при выполнении физических упражнений и двигательных заданий</p> <p>Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности: в быту, на улице, на природе.</p> <p>Создавать радостное настроение, желание играть в команде, активно участвовать в конкурсах и эстафетах.</p>	15 сентября – 15 октября	<p>14 сентября Осенины – первая встреча осени</p> <p>25 сентября - День освобождения Смоленщины</p> <p>27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников.</p> <p>1 октября – Международный день музыки</p> <p>4 октября – Всемирный день животных</p>	<p>День здоровья «Бал в осеннем городе».</p>

<p>Я вырасту здоровым</p>	<p>Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>	<p>22 октября - 14 ноября</p>	<p>4 ноября – День народного единства</p>	<p>День двигательной активности «Ритмика – аэробика»</p>
<p>«Что мы Родиной зовем» Мой город, моя страна</p>	<p>Укрепление здоровья детей, повышение физической работоспособности, формирование двигательных навыков воспитание отзывчивости, умение сопереживать, дружеских взаимоотношений между детьми, развивать смекалку, волевые усилия, активизировать словарный запас.</p>	<p>15 ноября – 7 декабря</p>	<p>16 ноября - Международный день толерантности (терпимости) 20 ноября – Всемирный день ребенка 21 ноября - Всемирный день приветствий Последнее воскресенье ноября – День матерей России 30 ноября – Международный день домашних животных</p>	<p>Музыкально спортивная викторина</p>

Новогодний праздник	<p>Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности.</p> <p>Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.</p>	8 - 31 декабря	<p>Начало декабря – День заказов подарков Деду Морозу</p> <p>10 декабря – Всемирный день футбола</p> <p>14 декабря – День Наума-грамотника</p> <p>15 декабря - Международный день чая</p> <p>31 января – Новый год</p>	Зимние Олимпийские игры
Зима	<p>Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту, выносливость.</p> <p>Продолжать знакомить с народной культурой и традициями</p>	1-31 января	<p>7 января – Рождество Христово</p> <p>11 января – Всемирный день спасибо</p> <p>11 января – День заповедников</p> <p>21 января – День объятий (обмен душевным теплом)</p>	Колядки. Игры эстафеты «Зимние забавы»
День защитника Отечества	<p>Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине.</p> <p>Знакомить с разными родами войск, боевой техникой.</p> <p>Расширять тендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.</p>	1-23 февраля	<p>14 февраля – День создания гражданской авиации</p> <p>17 февраля – День доброты</p> <p>21 февраля –Международный день родного языка</p> <p>23 февраля - День защитника Отечества</p>	Музыкально - спортивный праздник «День защитника Отечества».

Международный женский день	Закреплять знания о видах спорта, развивать ловкость, быстроту, выносливость умение ориентироваться в пространстве, учить детей подражательным движениям. Обеспечивать высокую двигательную активность детей. Воспитывать в детях любовь к ЗОЖ.	24 февраля — 8 марта	1 марта – начало весны 3 марта – всемирный день писателя 7 марта – День бабушек	День здоровья
Мой город Вязьма	Продолжать знакомить с родным городом, основными достопримечательностями, традициями, знаменательными датами, знаменитыми людьми, Приобщать к духовным ценностям, участию в патриотических праздниках малой Родины.	9 – 16 марта	12 марта – День освобождения Вязьмы от немецко - фашистской оккупации	Презентация «Улицы, по которым мы ходим»
Творческие мастерские «Народная культура и традиции»	Развивать познавательный интерес, внимание, любознательность детей. Способствовать улучшению физических качеств детей: силы, быстроты, ловкости. Воспитывать у детей любовь к спорту.	17-31 марта	21 марта – Всемирный день поэзии 26 марта – День рождения открытки 27 марта - Международный день театра	Эстафеты с обручем

Весна	Закреплять знания о космосе. Познакомить с Солнечной системой, рассказать о науке «Космонавтика». Совершенствовать основные движения: бег с ускорением прыжки и пролезание в обруч, развивать быстроту, ловкость, координацию движений. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. Воспитание взаимопомощи в играх и эстафетах, уважение друг к другу.	1-20 апреля	1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – Международный день детской книги 7 апреля – всемирный день здоровья 8 апреля - День рождения детского сада 12 апреля – День космонавтики 19 апреля – День Науки	«Космические старты»
-------	---	-------------	--	----------------------

Я и мир вокруг	Привлекать родителей к участию совместных с детьми мероприятиях, организуемые в детском саду. Формировать и поддерживать интерес родителей к активному образу жизни, ознакомить с одним из вариантов проведения семейного досуга, вызвать у детей положительное отношение к физкультуре и спорту. Воспитывать в детях чувство ответственности, коллективизма, удовлетворения от участия в совместной деятельности. Развивать внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость чувство уверенности в себе.	21 апреля – 15 мая	22 апреля – Международный день Земли 27 апреля –присвоение Вязьме звания «Город воинской славы» 29 апреля – Международный день танца 30 апреля – День пожарной охраны «Пасха» 1 мая – праздник труда 3 мая – День солнца 9 мая – День Победы 15 мая – Международный день семьи	День здоровой семьи
Лето	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Знакомство с летними видами спорта, народными и подвижными играми. Воспитывать дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно- волевые качества личности.	16 - 31 мая	18 мая – День музеев	Летние спортивные игры
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме		1 июня – 31 августа		

## Комплексно - тематическое планирование в подготовительной к школе группе

Тема	Развернутое содержание работы	Временной период	Памятные события и даты	Варианты итоговых мероприятий
День знаний	Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам. Закреплять знания детей о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д. Формировать положительные представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительную мотивацию к предстоящему обучению в школе.	1 -14 сентября	1 сентября – День знаний 9 сентября – Международный день красоты	Праздник «День знаний».
Осень	Развивать физические качества. Закреплять знания, умения и навыки детей при выполнении физических упражнений и двигательных заданий Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности: в быту, на улице, на природе. Создавать радостное настроение, желание играть в команде, активно участвовать в конкурсах и эстафетах.	15 сентября – 15 октября	4 октября - Неделя письма 14 октября – Праздник Покрова Пресвятой Богородицы 14 сентября Осенины – первая встреча осени 25 сентября - День освобождения Смоленщины 27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников. 1 октября – Международный день музыки 4 октября – Всемирный день животных	Большие спортивные старты
Я вырасту здоровым	Формировать начальные представления о здоровом образе жизни Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).	22 октября – 31 октября		День двигательной активности «Ритмика – аэробика»

	<p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности: в быту, на улице, на природе</p>			
День народного единства	<p>Укрепление здоровья детей, повышение физической работоспособности, формирование двигательных навыков воспитания отзывчивости, умение сопереживать, дружеских взаимоотношений между детьми, развивать смекалку, волевые усилия, активизировать словарный запас.</p>	1 ноября – 7 декабря	<p>4 ноября – День народного единства</p> <p>16 ноября - Международный день толерантности (терпимости)</p> <p>20 ноября – Всемирный день ребенка</p> <p>21 ноября - Всемирный день приветствий</p> <p>Последнее воскресенье ноября – День матерей России</p> <p>30 ноября – Международный день домашних животных</p>	Спортивная викторина
Мой город, моя страна, моя планета				

Новый год	<p>Популяризировать занятия физкультурой и спортом, воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, дисциплинированности, создавать эмоциональную атмосферу, побуждать детей радоваться. Воспитывать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера, терпения, выносливости.</p>	8 - 31 декабря	<p>Начало декабря – День заказов подарков Деду Морозу  10 декабря – Всемирный день футбола  14 декабря – День Наума - грамотника  15 декабря - Международный день чая  31 января – Новый год</p>	Спортивный праздник «На приз Деда Мороза»
Зима	<p>Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта.  Развивать ловкость, быстроту, выносливость. Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности: в быту, на улице.  Продолжать знакомить с народной культурой и традициями.</p>	1-31 января	<p>7 января – Рождество Христово  8 января – День календаря.  11 января – Всемирный день спасибо  11 января – День заповедников  21 января – День объятий (обмен душевным теплом)</p>	Колядки. Игры эстафеты «Зимние забавы»
День защитника Отечества	<p>Приобщать детей к физкультуре и спорту. Учить взаимовыручке, ответственности, уметь приходить на помощь.  Развивать ловкость, быстроту, выносливость. Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта.</p>	1 -23 февраля	<p>14 февраля – День создания гражданской авиации  17 февраля – День доброты  21 февраля –Международный день родного языка  23 февраля - День защитника Отечества</p>	Зимние Олимпийские игры
Международный женский день	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную и с увёртыванием.  Развивать ловкость и быстроту движений, способность действовать по сигналу, воспитывать взаимопомощь и самостоятельность. Создавать положительную эмоциональную атмосферу</p>	24 февраля — 8 марта	<p>1 марта – начало весны  3 марта – всемирный день писателя  7 марта – День бабушек  7 марта – День телефона.</p>	Эстафеты «А ну-ка, догони!»

Мой город Вязьма	Закреплять навыки построения в шеренгу, колонну, метания в цель. Развивать самостоятельность при выполнении физических упражнений согласно словесной инструкции. Умение действовать в коллективе, строго соблюдать правила, двигательные навыки и физические качества, творческое воображение. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, дружеские отношения в группе.	9 – 16 марта	12 марта – День освобождения Вязьмы от немецко-фашистской оккупации	День здоровья
Творческие мастерские «Народная культура и традиции»	Обогащать двигательный опыт, развивать творчество и фантазию, заинтересованность детей. Формировать двигательные навыки в основных видах движений. Развивать и укреплять мышечную систему, способствовать развитию ловкости, умение слушать и выполнять указание взрослого, обогащать положительными эмоциями	17-31 марта	21 марта – Всемирный день поэзии 26 марта – День рождения открытки 27 марта - Международный день театра	Игры и эстафеты с использованием нестандартного оборудования
Весна	Закреплять знания о космосе. Познакомить с Солнечной системой, рассказать о науке «Космонавтика». Совершенствовать основные движения: бег с ускорением прыжки и пролезание в обруч, развивать быстроту, ловкость, координацию движений. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. Воспитание взаимопомощи в играх и эстафетах, уважение друг к другу. Вызывать эмоциональный отклик на занятие физкультурой.	1-20 апреля	1 апреля – День смеха, Международный день птиц 2 апреля – Международный день детской книги 7 апреля – всемирный день здоровья 8 апреля - День рождения детского сада 12 апреля – День космонавтики 19 апреля – День Науки 22 апреля.- День Земли	Космические старты
Я и мир вокруг	Привлекать родителей к участию совместных с детьми мероприятий, организуемые в детском саду. Формировать и поддерживать интерес родителей к активному образу жизни, ознакомить с одним из вариантов проведения семейного досуга, вызвать у детей положительное отношение к физкультуре и спорту. Воспитывать в детях чувство ответственности,	21 апреля – 15 мая	22 апреля – Международный день Земли 27 апреля – присвоение Вязьме звания «Город воинской славы» 29 апреля – Международный	День здоровой семьи

	<p>коллективизма, удовлетворения от участия в совместной деятельности. Развивать внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость чувство уверенности в себе. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственникам.</p>		<p>день танца 30 апреля – День пожарной охраны «Пасха» 1 мая – праздник труда 3 мая – День солнца 9 мая – День Победы 15 мая – Международный день семьи</p>	
<p>До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!</p>	<p>Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Знакомство с летними видами спорта, народными и подвижными играми. Воспитывать дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно - волевые качества личности. Формировать знания об укреплении и сохранении здоровья, интерес и потребность в систематических занятиях на свежем воздухе. Развивать ловкость, выносливость, мышечную силу, волевые качества. Создать бодрое и весёлое настроение.</p>	16 – 31 мая	18 мая – День музеев	Летние спортивные игры
	<p>В летний период детский сад работает в каникулярном режиме</p>	1 июня — 20 августа		

## **Образовательная область «Физическое развитие»**

### **Обязательная часть**

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два тематических модуля, соотносимых с прежними образовательными областями, выделенными в ФГТ: тематические модули «Здоровье», теперь «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическое развитие», теперь «Физическая культура»

### **Тематический модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

В ФГОС ДО к нему относятся задачи:

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

### **Тематический модуль «Физическая культура»**

В ФГОС ДО к нему относятся задачи:

- Способствовать овладению основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
  - развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.)

**Эти задачи решаются в трех направлениях:**

- приобретение опыта двигательной деятельности
- становление целенаправленности саморегуляции в двигательной сфере
- овладение нормами и правилами здорового образа жизни

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми.

Содержание психолого-педагогической работы в образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных особенностей детей подробно сформулированы в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

**Часть образовательной области «Физическое развитие», формируемая участниками образовательного процесса.**

Образовательные программы:

1. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина

**Программа «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»  
Л.В. Гаврючина**

Цели предполагают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечения их психологической безопасности.

Достижение приоритетной цели работы дошкольного учреждения по данному направлению реализуется коллективом педагогов МБОУ «НШ-ДС «Надежда» в тесном сотрудничестве с медицинским персоналом.

**ЗАДАЧИ:**

- сохранять и укреплять здоровье детей
- формировать основы валеологической культуры
- формировать у детей, родителей, педагогов ответственность в деле сохранения собственного здоровья

Для реализации этих задач разработана модель по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства и программа по ее реализации, основные компоненты которой:

- укрепление материально-технической базы учреждения
- организация образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий;
- проведение занятий по физической культуре с учетом физического состояния здоровья;
- массовые оздоровительно-физкультурные и спортивные мероприятия;
- рациональная организация быта и питания;
- привитие интереса и навыков активной досуговой деятельности

Программы реализации предполагает совместную деятельность педагогического коллектива, воспитанников и их родителей, общественных организаций с привлечением лечебных и других заинтересованных учреждений. Среди основных направлений выделяется постоянное и систематическое просвещение в сочетании с методически продуманной образовательно-воспитательной работой и

физической культурой, направленной на комплексное использование всех возможностей физического развития и оздоровления организма.

В программе выделены следующие блоки формирования здорового образа жизни:

- воспитание культуры поведения (гигиена тела, культура питания, общения, воспитание нравственности, умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников);
- совместная систематическая работа с семьей, родительские собрания и беседы, лекции, дни открытых дверей, полная информация о развитии ребенка по итогам амбулаторного обследования, консультационная служба (помощь психолога, педагогов, инструктора по физической культуре), совместные праздники физической культуры, Дни здоровья;
- лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия (соблюдение гигиены учебно-воспитательного процесса, открытие специальных групп);
- физическая культура и спортивные физкультурные досуги и Дни здоровья; кружковая работа
- внедрение новых технологий (использование новых методик по физическому воспитанию, гуманизация образования через введение специальных предметов, методик лично - ориентированного образования).

Основой для разработки программ стали нормативно-правовые документы дошкольного образования.

Принципы и подходы к формированию настоящих программ:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- соответствовать критериям полноты, необходимости и достаточности.
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются креативные знания, умения и навыки.
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

Организация работы по формированию здорового образа жизни предполагает наличие нескольких обязательных условий:

- создание среды, позволяющей всем участникам образовательного процесса развиваться, реализовывая свой внутренний потенциал на основе устойчивой мотивации; постоянное совершенствование материальной базы;
- объединение всех служб с четким разграничением функций; организация мониторинга, профилактики, коррекции состояния и культуры здоровья;

организация профессиональной деятельности педагогического и вспомогательного персонала на основе теоретической и научно-практической подготовки в рамках реализации задач по обеспечению здоровья и здорового образа жизни;

- программно-методическое обеспечение, грамотное сочетание комплексной образовательной программы, ряда инновационных программ и новых эффективных технологий.
- кадровая подготовка
- создание благоприятного климата в коллективе для творческой активности.
- взаимодействие с медицинскими учреждениями, с общественными культурно-спортивными учреждениями; использование возможностей семьи и социума по организации здоровьесберегающих технологий и пропаганды здорового образа жизни.

## **Методическое обеспечение образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

#### **Тематический модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». Волгоград «Учитель». 2007

Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ. М. «Сфера», 2007

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М.ТЦ Сфера, 2010

Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». С.-П. Детство - Пресс, 2012

Лободин В.Т. В стране Здоровья. М. Мозаика-синтез, 2011

Маслова Е.Н. Оздоровление детей через музыку, движение и речь. Волгоград «Корифей». 2010

Майстрова Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. М. Изд. «Гном». 2011

Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. С-П, «Каро», 2006

Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград «Учитель», 2010

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М. «Сфера». 2012

Соловьева Н.И. Здоровый образ жизни. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. М. «Школьная Пресса», 2008

Тарасова Т.А. Здоровый образ жизни. Я и мое здоровье. М. «Школьная Пресса», 2008

Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. М. «Баллас», 2005

Фирилева Ж.Е. Са-фи-дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей. С.-П. Детство - Пресс, 2000

## **Оборудование**

Макеты, модули изображений тела человека

Оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза.

Демонстрационный материал. М. Изд. Дом «Карапуз», 2012

## **Тематический модуль «Физическая культура»**

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М. Айрис Пресс, 2007

Бабенкова Е.А. Подвижные игры на прогулке. М. «Сфера», 2011

Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград «Учитель», 2013

Гальцова Е.А. Спортивный серпантин. Волгоград «Учитель», 2007

Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград «Учитель», 2008

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М. Владос, 2004.

Глазырина Л.Д.

Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия. М. «Русское слово», 2007

Ищенко М.Н. Физминутка для малышей. Ростов-на-Дону «Феникс», 2009

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М. «Вако», 2011

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. М. Мозаика-синтез, 2009

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. М. Мозаика-синтез, 2012

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М. Мозаика-синтез, 2012

Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград «Учитель», 2011

Померанцева И.В. Спортивно-развивающие занятия. Первая младшая группа. Волгоград «Учитель», 2008

Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. С. -П. Детство-пресс, 2005

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М. Мозаика-синтез, 2011

Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Волгоград «Корифей», 2009

Фисенко М.А. Физкультура. Младшие группы. Волгоград «Корифей», 2008

Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград «Учитель», 2013

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М. Мозаика-синтез, 2009

## **Оборудование**

- Самокаты, санки, лыжи.
- Оборудование для лазания: канаты, шнуры, скакалки, гимнастические стенки, дуги.

- Скамейки, доски ребристые, деревянные чурбачки, маты, дорожки для профилактики плоскостопия
- Оборудование для прыжков в высоту, в длину
- Оборудование для метания, катания в цель: баскетбольные стойки, мячи набивные, мячи резиновые, мишени, обручи, палки гимнастические, кольцебросы, мешочки с песком, кегли, фитболы, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи.
- Оборудование для ОРУ: булавы, косички, ленточки, флажки

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

### **2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

#### **Основные движения:**

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей

отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

## **2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. Основные виды движений*

**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). 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, убежать 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.

### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую

перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

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

### *4. 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».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

## **2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знаковых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

## *2. 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 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.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## *3. 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.

4. *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.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

## **2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься

на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза-

ние 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 перешагивание 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,

## *2. 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса;

наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

### *3. 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.

### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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.

### *5. Подвижные игры*

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

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

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

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

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось

мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

## **2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-8 лет**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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, 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц**

**плечевого** пояса. Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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** 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 ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### *5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**(разминка):**

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

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

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

## **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

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

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

- 1 мин. - 1-я младшая группа,
- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;

- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**6-8 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

## 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 (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует

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

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

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### Методы и способы реализации культурных практик.

**Методы реализации культурных практик в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей** делятся на несколько групп в зависимости от их направленности. Так, исследователями Г.В.Тереховой, Н.Ю. Посталюк и другими авторами выделяется несколько направлений работы с детьми.

Направление работы с детьми	Методы		Формы
	Традиционные	Нетрадиционные	
<i>Первое направление</i> — реализация системы творческих заданий, ориентированных на познание объектов, ситуаций, явлений, способствующая: — накоплению творческого опыта	Методы: наглядно-практические, сериации и классификации	Методы формирования ассоциаций, установления аналогий, выявления	Занятия и экскурсии.

<p>познания действительности через изучение объектов, ситуаций, явлений на основе выделенных признаков (цвет, форма, размер, материал, назначение, время, расположение, часть — целое);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— рассмотрению их в противоречиях, обуславливающих их развитие;</li> <li>— моделированию явлений, учитывая их особенности, системные связи, количественные и качественные характеристики, закономерности развития систем.</li> </ul>		<p>противоречий и др.</p>	
<p><i>Второе направление</i> — реализация системы творческих заданий, ориентированных на <i>использование в новом качестве</i> объектов, ситуаций, явлений, обеспечивающая накопление опыта творческого подхода к использованию уже существующих объектов, ситуаций, явлений. Выполнение заданий данной группы позволяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать объекты, ситуации, явления с различных точек зрения;</li> <li>- находить фантастические применения реально существующим системам;</li> <li>- осуществлять перенос функций в различные области применения;</li> <li>- получать положительный эффект путем использования отрицательных качеств систем, универсализации.</li> </ul>	<p>Словесные и практические методы</p>	<p>Целый ряд приемов в рамках игрового метода, аналогии, «оживления», изменения агрегатного состояния, «матрешки», «наоборот», обращения вреда в пользу, увеличение - уменьшение и др.</p>	<p>Подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности детей</p>
<p><i>Третье направление</i> — реализация системы творческих заданий, ориентированных на <i>преобразование</i> объектов, ситуаций, явлений, способствующих</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретению творческого опыта в осуществлении фантастических (реальных) изменений внешнего вида систем (формы, цвета, материала, расположения частей и др.);</li> <li>- изменению внутреннего строения систем;</li> <li>- зачету при рассмотрении системы свойств, ресурсов, диалектической природы объектов, ситуаций, явлений.</li> </ul>	<p>Экологические опыты и экспериментирование с изобразительными материалами</p>	<p>Методы фокальных объектов и синектики, усовершенствования игрушки, развития творческого мышления и конструирования.</p>	<p>Конкурсы детско-родительского творчества (традиционно), Организация подгрупповой работы детей в лаборатории (нетрадиционно)</p>
<p><i>Четвертое направление</i> —</p>	<p>Диалоговые методы и методы</p>	<p>Методы проблематизации, мозгового</p>	<p>Организация детских выставок</p>

<p>реализация системы творческих заданий, ориентированных на <i>создание</i> новых объектов, ситуаций, явлений, обеспечивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умений создания оригинальных творческих продуктов на основе получения качественно новой идеи субъекта творческой деятельности;</li> <li>- ориентирование при выполнении творческого задания на идеальный конечный результат развития системы;</li> <li>- переоткрытия уже существующих объектов и явлений с помощью элементов диалектической логики.</li> </ul>	<p>эксперименти рования.</p>	<p>штурма, развития творческого воображения и др.</p>	<p>(традиционно), организация проектной деятельности детей и взрослых (нетрадиционн о)При этом существует целый ряд нетрадиционн ых техник создания творческого образа, частности изобразительн ого.</p>
---	----------------------------------	---	--

### **3.1 РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ. ВНЕДРЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА**

#### ***Пояснительная записка***

Патриотизм – это чувство любви к Родине. В наши дни вопросы патриотизма приобрели особое значение. Изменилась страна, резко обострилась проблема национализма, размежевания между народами. Утрачиваются понятия чувства долга перед обществом перед Родиной, размываются и отрицаются ранее существующие нравственные ценности и ориентиры, нарушается связь между поколениями. Если мы хотим вырастить достойных граждан, патриотов отечества, мы должны воспитать в наших детях духовно-нравственный стержень.

Поэтому необходимо приобщать детей к непреходящим общечеловеческим ценностям, к народной культуре для формирования у них патриотических чувств и развития духовности. И начинать эту работу необходимо в дошкольные годы. Крылатая фраза «Все начинается с детства» как нельзя больше относится к данному вопросу. С раннего возраста человек начинает осознавать себя частицей своей семьи, своей нации, своей Родины. Ребенок, подросток, который будет знать историю своего села, города, быта своих предков, памятников архитектуры, никогда не совершит акта вандализма ни в отношении этого объекта, ни в отношении других.

Образовательный процесс и образовательная программа ДОО базируется на принципах дошкольного образования (ФГОС ДО). Для построения данного раздела образовательной программы педагогический коллектив выделил и опирался на следующие принципы дошкольного образования:

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства
- учет этнокультурной ситуации развития
- индивидуализация дошкольного образования: построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при которых сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образовательного процесса (части, направления, темы), становится субъектом образования
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений
- сотрудничество с семьей
- поддержка инициативы и самостоятельности ребенка
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности
- возрастная адекватность (соответствие условий, требований, форм, методов и приемов возрастным особенностям развития дошкольников)
- принцип интеграции
- комплексно-тематический принцип планирования

Выше указанные принципы построения образовательного процесса позволяют нам ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения и его социальное окружение.

**Цель:** формирование нравственно-патриотического отношения и чувства сопричастности к семье, к городу, родному краю, к природе и культуре через познание историко-национальных и природных особенностей города и края.

***Задачи:***

-Заложить основы нравственно-патриотической личности с активной жизненной позицией и с творческим потенциалом, способной к самосовершенствованию, к гармоничному взаимодействию с другими людьми через ознакомление с родным краем.

-Развить гражданскую позицию и патриотические чувства к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину.

-Расширить представления детей об истории, культуре, профессиях, людях, социально-экономической значимости родного края.

-Воспитать чувство уважения к профессиям и труду взрослых, к традициям и обычаям нашего края.

-Сформировать толерантное отношение к представителям других национальностей.

-Воспитать чувство уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края.

-Воспитать чувство собственного достоинства как представителя своего края.

Региональный компонент реализуется через все направления основной образовательной деятельности в ДОО, посредством интеграции тематических модулей: **«Социализация», «Художественная литература», «Формирование целостной картины мира», «Художественное творчество».** Содержание направления осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности, через ознакомление с историей, достопримечательностями и традициями родного края, бытом народа, его фольклором, играми, природой, животным и растительным миром; формирование представлений о символике города, о творчестве поэтов, писателей и художников. **Сквозные механизмы развития ребенка: игра, общение, познавательно-поисковая деятельность.**

В ходе экспериментальной деятельности было разработано перспективное планирование по реализации содержания регионального компонента образовательной программы в педагогическом процессе ДОО. В перспективном плане работы ежемесячно распределены задачи ВОП, тематика, а также формы и методы работы с детьми. Поставленные цели и задачи реализуются в педагогической практике с учетом возрастных особенностей детей в течение всего времени нахождения ребенка в д/с, интегрированно, с вовлечением родителей в образовательный процесс. Педагоги имеют возможность проявить творческие способности, методические знания по реализации поставленных целей, адаптируя их в соответствии с психолого-педагогическими условиями, контингентом группы воспитанников, содержанием предметно-пространственной развивающей среды.

При построении организованной образовательной деятельности педагог направляет педпроцессна:

- Создание положительной мотивации детей
- Организацию их внимания
- Активизацию речевого опыта, обогащение словарного запаса дошкольников
- Формирование коммуникативных качеств, социализацию
- Формирование способов оценки ребенком собственной деятельности, возможности участия в построении образовательного процесса

Каждое занятие состоит из трех этапов.

**Первый организационный этап** нацелен на формирование у детей познавательного интереса, связанного с новой областью знаний. На этом этапе дети учатся выражать свои интересы, свое настроение, понимать желания и потребности других детей.

**На втором практическом этапе** дети применяют на практике полученные знания и умения и приобретают новые

**На третьем заключительном этапе** целью является осмысление детьми полученных знаний и умений, т.е. осознание ими возможностей использования приобретенных знаний и умений в различных ситуациях.

Обеспечено информационно-методическое сопровождение образовательного процесса по введению и реализации национально-регионального компонента.

Используется преемственность работы с социумом: МБОУ СОШ №6, МБОУ ДОД «Центром детского и юношеского туризма и экскурсий», МБОУ ДОД Домом детского творчества, ДЮСШ, МБОУ ДОД ДЮСШ, Комитет по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике Администрации муниципального образования "Вяземский район" Смоленской области, МБУ «Стадион «Салют», ДК «Московский».

### **ОО «Физическое развитие»**

Необходимыми условиями в физическом развитии детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных русских народных, спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДОО города Вязьмы;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры Смоленского края

### **ОО «Социально-коммуникативное, познавательное развитие»**

Использование национального регионального компонента в направлении, социально-коммуникативного развития ребенка включает:

- развитие игровой деятельности, в которой отражается окружающая действительность, мир взрослых людей, формирование представлений о труде, профессиях взрослых жителей Вязьмы и Смоленской области; детей других национальностей, живущих в Вязьме, родной природы, общественной жизни, духовно-нравственной истории Вяземской земли.
- обеспечение безопасности детей дошкольного возраста на улицах и дорогах родного города.
- расширение знания детей о работе пожарной службы, службы скорой медицинской помощи, МЧС, ГАИ города Вязьмы.

### **ОО «Речевое развитие»**

Основными задачами в речевом развитии детей с учетом национально – регионального компонента являются:

- воспитание познавательного интереса и чувств восхищения результатами культурного творчества людей, проживающих в Смоленской области и г. Вязьме.
- обучение детей государственному языку (русскому)
- ознакомление детей с художественной литературой разных жанров; проявление интереса к произведениям знаменитых земляков – писателей, поэтов, композиторов, жизни замечательных людей-земляков Ю.А.Гагарина, А.Папанова, Л.И.Касаткиной др., устного народного

творчества: сказкам, преданиям, легендам, пословицам, поговоркам, загадкам Смоленского края.

- в формирование целостной картины мира, расширении кругозора детей, культуры познания и интеллектуальной активности широко использовать возможности народной и музейной педагогики.

### **ОО «Художественно-эстетическое развитие»**

Художественно-эстетическое развитие дошкольников средствами русского музыкального, национального декоративно-прикладного, литературного искусства включает в себя:

- создание условий для проявления детьми своих способностей в музыке, живописи, танцах, театре и литературе;

- развитие продуктивной деятельности через приобщение детей к изобразительному, декоративно-прикладному искусству народа, проживавшего и проживающего на Смоленской земле и в родном городе.

- воспитание нравственно-патриотических чувств посредством знакомства детей с произведениями земляков.

### **Перспективный план реализации национально-регионального компонента**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>	<b>Формы работы</b>
<b>Сентябрь</b>	25 сентября - день освобождения Смоленщины от немецко – фашистских захватчиков	Воспитывать у детей чувство гордости и уважения к защитникам нашей Родины.	Спартакиада ко дню освобождения Смоленщины
<b>Октябрь</b>	Смоленский лен	Познакомить с процессом выращивания льна и его обработки, расширить словарь детей словами, обозначающими названия одежды, с народными обычаями и украшениями одежды, и познакомить с новыми пословицами о труде.	Тематическое занятие
<b>Ноябрь</b>	День здоровья	Закреплять двигательные умения дошкольников, пропагандировать здоровый образ жизни, создавать эмоционально положительный настрой в процессе совместной деятельности	День открытых дверей

Декабрь	Это мячи не простой	Закреплять у дошкольников навыки выполнения циклических упражнений, основных видов движений и физических упражнений, умение действовать в соответствии с правилами	Спортивный досуг
Январь	Использование считалок, закличек при организации народных игр.	Познакомить с традиционным лакомством г. Вязьмы	Занятия (познавательное, художественно-эстетическое)
Февраль	Народные игры в которые играл Ю.А. Гагарин	Познакомить детей с жизнью и творчеством первого космонавта земли Ю.А.Гагарина	Мастер-класс
Март	12 марта – день освобождения Вязьмы от немецко-фашистских захватчиков. Турнир «Спорт, здоровье, красота»	Развивать познавательные интересы, физические качества в естественных условиях. Воспитывать дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно – волевые качества личности. Воспитывать интерес к истории своей Родины	Викторина
Апрель	Посещение стадиона «Салют» «Весёлый стадион»	Создавать положительные эмоции и повышать интерес воспитанников к занятиям физической культурой пополнять словарный запас и обогащать речь.	Развлечение
Май	Играем в игры Смоленщины	Познакомить детей с историческими местами города; воспитывать уважение к людям, защищавшим свой народ во время ВОВ. Развивать интерес к занятиям спортом.	Тематический праздник
Июнь	Город Вязьма – над Вязьмой рекой	Познакомить детей с историческими местами города; воспитывать уважение к пожилым людям.	Развлечение, оформление выставки.
Июль	Посещение спортивного и тренажёрного зала в школе.	Расширять знания о спорте. Рассказать о пользе занятий физкультурой на тренажёрах, назначение пособий и оборудования. Формировать навыки ЗОЖ,	экскурсия
Август	«Бал в зелёном городе»	Закреплять навыки лазанья различными способами, развивать функцию равновесия, при выполнении упражнений ловкость и общую выносливость. Создавать эмоционально положительный настрой, вызвать желание заниматься физическими упражнениями.	Развлечение

## **II.6 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Использование инновационных педагогических технологий открывают новые возможности воспитания и обучения дошкольников, и одними из наиболее эффективных на наш взгляд - проектно-исследовательский метод, проблемное обучение и метод детского экспериментирования.

Задачи:

1. Формирование познавательной сферы личности ребёнка.
2. Формирование нравственной сферы.
3. Формирование социальной сферы.
4. Формирование гигиенических навыков.
5. Формирование взглядов на здоровый образ жизни.
6. Развитие продуктивной деятельности.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

### **Способы поддержки детской инициативы:**

- Сотрудничество с детьми
- Создание условий для нахождения правильного ответа
- Предоставление самостоятельности
- Создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения
- Формирование активности и инициативности

### **2-3 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами.
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении,
- выражать одобрение любому результату труда ребенка.

### **3-4 года**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

### **4-5- лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению зала к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

### **5-6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выразить радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

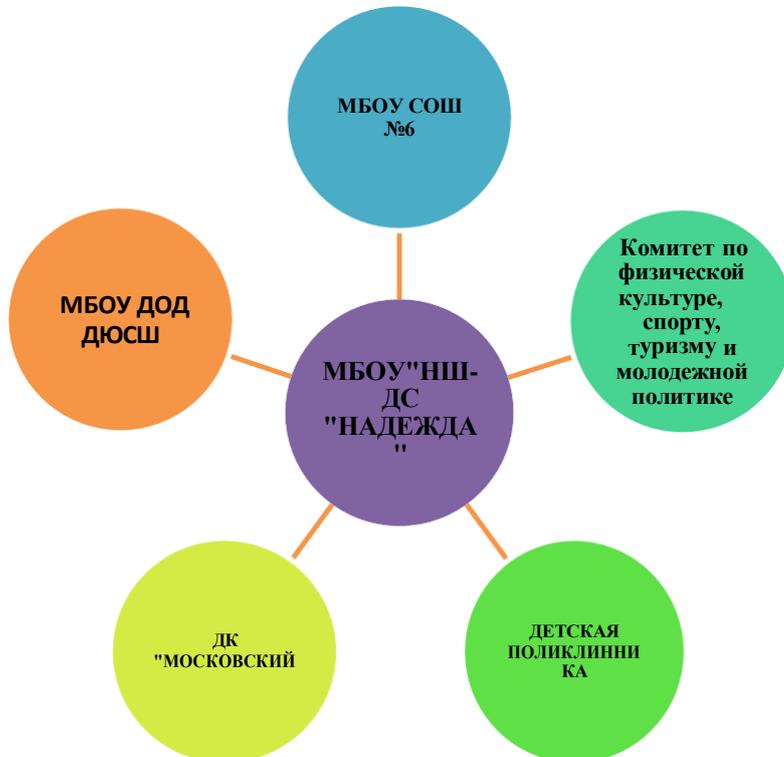
### **6-8 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, дodelывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИУМОМ**



## **II. 7 Взаимодействие с семьями воспитанников (перспективный план)**

Семья играет главную роль в жизни ребёнка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность

взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Главной должна стать атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями.

Работа с родителями – одно из важнейших направлений в работе, по созданию благоприятных условий для развития двигательной способности детей дошкольного возраста.

Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает активное участие родителей в педагогическом процессе.

Очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна. Потому что, во-первых, родительское мнение наиболее авторитетно для ребенка и во-вторых, только у родителей есть возможность ежедневно закреплять формируемые навыки в процессе живого, непосредственного общения со своим малышом.

Чтобы убедить родителей в необходимости активного участия в процессе формирования двигательных способностей детей можно использовать такие формы работы:

- выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное консультирование;
- занятия – практикумы (занятия предусматривают участие воспитателей, логопедов, психологов, совместную работу с детьми);
- проведение праздников и развлечений.

В процессе работы с родителями можно использовать вспомогательные средства. Совместно с воспитателями организовывать специальные “физкультурные уголки”, информационные стенды, тематические выставки книг. В “родительском уголке” размещать полезную информацию, которую пришедшие за малышами родители имеют возможность изучить, пока их дети одеваются. В качестве информационного материала размещать статьи специалистов, взятые из разных журналов, книг, конкретные советы, актуальные для родителей, пальчиковые игры, считалки, тексты игр и хороводов. Приглашать взрослых на индивидуальные занятия с их ребенком, где они имеют возможность увидеть, чем и как мы занимаемся, что можно закрепить дома. В течение года в детском саду проводить “День открытых дверей” для родителей. Посещение режимных моментов и занятия, в том числе и физкультурные.

### **Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. 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.

**Перспективный план взаимодействия  
с родителями на 2024-2025 уч. год**

Дата	Содержание работы	Ответственный
Сентябрь	Анкетирование, заполнение листков здоровья, выступление на родительских собраниях.	.инструктор физ-ры медсестра
Октябрь	Консультация «	инструктор физ-ры
Ноябрь	День здоровья	инструктор физ-ры
Декабрь	Спортивные соревнования « На приз Деда Мороза	инструктор физ-ры
Январь	Презентация «	инструктор физ-ры, воспитатели
Февраль	Спортивный праздник ко дню Защитника Отечества	инструктор физ-ры, муз.
Март	Консультация	инструктор физ-ры
Апрель	День здоровья	инструктор физ-ры, воспитатели
Май	Фотовыставка	инструктор физ-ры
Июнь	Летние Олимпийские игры	инструктор физ-ры, воспитатели
Июль	Музыкально - спортивный досуг	инструктор физ-ры, муз.руководитель
Август	Летний спортивный праздник	инструктор физ-ры, воспитатели

## **Взаимодействие инструктора физкультуры с педагогами и специалистами**

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

## **Взаимодействие инструктора физкультуры с воспитателями**

---

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за наличием спортивной формы и обуви у детей. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» с режимными моментами, самостоятельной деятельностью и другими образовательными областями.

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

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

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Использование музыкального материала и проведение совместных досуговых мероприятий способствует:

1. созданию хорошего настроения;
2. помогает активировать умственную деятельность;
3. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
4. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

5. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, эмоциям детей.

**План взаимодействия инструктора физической культуры с педагогами и специалистами.**

Дата	Мероприятие	Участники
Сентябрь	«Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения" Оформление спортивных уголков в группах»	Инструктор физкультуры, логопед, педагоги.
Октябрь	Викторина «Виды спорта»	Инструктор физкультуры, педагоги.
Ноябрь	СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Инструктор физкультуры, медсестра, педагоги.
Декабрь	Презентация «Играем вместе с ребёнком зимой»  Роль музыкально-логоритмических занятий в коррекционной работе с детьми, имеющими речевые нарушения в процессе физкультурно- оздоровительной работы.	Инструктор физкультуры, педагоги, музыкальный руководитель, логопед.
Январь	Мастер – класс «Двигательно – речевые игры»	Инструктор физкультуры, логопед, педагоги.
Февраль	Музыкально – спортивный досуг День защитника Отечества «	Инструктор физкультуры, музыкальный руководитель, педагоги.
Март	Комплексы физических упражнений «Профилактика плоскостопия»	Инструктор физкультуры
Апрель	Консультация «Использование считалок при организации подвижных игр».	Инструктор физкультуры, педагоги.
Май	Беседа «Народные подвижные игры в летний период»  Выступление на педсовете «Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня».	Инструктор физкультуры, педагоги.

**Оценка индивидуального развития детей**

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22 -

24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

**Измерение длины тела.** Длина тела измеряется <верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

**Измерение массы тела.** Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

**Измерение окружности грудной клетки.** Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

### Ориентировочные показатели

#### физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12

4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

### Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших

результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

## **ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Прыжок в длину с места***

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

#### ***Метание мягкого мяча на дальность***

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40

см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

### **Тесты по определению быстроты.**

#### ***Бег на дистанцию 10 метров схода***

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

#### ***Бег на дистанцию 30 метров***

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 8 лет.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 8 лет.

## **Тесты по определению ловкости.**

### ***Бег зигзагом***

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 8 лет.

### ***Прыжки через скакалку***

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 8 лет.

## **Тесты по определению гибкости.**

### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 8 лет.

## **Тесты по определению выносливости.**

### ***Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.( в зависимости от возраста детей)***

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7-8 - лет - дистанция 150 м.

## **Тесты по определению силовой выносливости.**

### ***Подъем туловища в сед (за 30 секунд)***

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### ***Поднимание ног в положении лежа на спине.***

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 8 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

## Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста(%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнуто прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;

- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## **ОТСЛЕЖИВАНИЕ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДОШКОЛЬНИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Короткова Н.А., Нежнов П.Г.

### **I. Творческая инициатива: наблюдение за сюжетной игрой**

1 уровень:

Активно разворачивает несколько связанных по смыслу условных действий (роль в действии), содержание которых зависит от наличной игровой обстановки; активно использует предметы-заместители, наделяя один и тот же предмет разными игровыми значениями; с энтузиазмом многократно воспроизводит понравившееся условное игровое действие (цепочку действий) с незначительными вариациями.

Ключевые признаки: в рамках наличной предметно-игровой обстановки активно разворачивает несколько связанных по смыслу игровых действий (роль в действии); вариативно использует предметы-заместители в условном игровом значении.

Типично для 3-4 лет.

2 уровень:

Имеет первоначальный замысел ("Хочу играть в больницу", "Я - шофер" и т.п.); активно ищет или видоизменяет имеющуюся игровую обстановку; принимает и обозначает в речи игровые роли; разворачивает отдельные сюжетные эпизоды (в рамках привычных последовательностей событий), активно используя не только условные действия, но и ролевую речь, разнообразя ролевые диалоги от раза к разу; В процессе игры может переходить от одного отдельного сюжетного эпизода к другому (от одной роли к другой), не заботясь об их связности.

Ключевые признаки: имеет первоначальный замысел, легко меняющийся в процессе игры; принимает разнообразные роли; при разворачивании разнообразных отдельных сюжетных эпизодов подкрепляет условные действия ролевой речью (вариативные ролевые диалоги с игрушками или сверстниками).

Типично для 4-5 лет.

3 уровень:

Имеет разнообразные игровые замыслы; активно создает предметную обстановку «под замысел»; отталкиваясь от первоначального замысла, комбинирует (связывает) в процессе игры разные сюжетные эпизоды в новое целое, выстраивая оригинальный сюжет; может при этом осознанно использовать смену ролей; замысел также имеет тенденцию воплощаться преимущественно в речи (словесное придумывание историй), или в предметном макете воображаемого "мира" (с мелкими игрушками-

персонажами), может фиксироваться в продукте (сюжетные композиции в рисовании, лепке, конструировании).

Ключевые признаки: комбинирует разнообразные сюжетные эпизоды в новую связную последовательность; использует развернутое словесное комментирование игры через события и пространство (что, где происходит с персонажами); частично воплощает игровой замысел в продукте (словесном - история, предметном - макеты, сюжетные композиции в рисовании).

Типично для 6-7 лет

## **II. Инициатива как целеполагание и волевое усилие: наблюдение за продуктивной деятельностью**

1 уровень:

Обнаруживает стремление включиться в процесс деятельности (хочу лепить, рисовать, строить) без отчетливой цели, поглощен процессом (манипулирует материалом, изрисовывает много листов и т.п.); завершение процесса определяется исчерпанием материала или времени; на вопрос: что ты делаешь? - отвечает обозначением процесса (рисую, строю); название продукта может появиться после окончания процесса (предварительно цель не формулируется).

Ключевые признаки: поглощен процессом; конкретная цель не фиксируется; бросает работу, как только появляются отвлекающие моменты, и не возвращается к ней.

Типично для 3-4 лет

2 уровень:

Обнаруживает конкретное намерение-цель ("Хочу нарисовать домик, построить домик, слепить домик") - работа над ограниченным материалом, его трансформации; результат фиксируется, но удовлетворяет любой (в процессе работы цель может изменяться, в зависимости оттого, что получается).

Ключевые признаки: формулирует конкретную цель ("Нарисую домик"); в процессе работы может менять цель, но фиксирует конечный результат ("Получилась машина").

Типично для 4-5 лет.

3-уровень;

Имеет конкретное намерение-цель; работает над материалом в соответствии с целью; конечный результат фиксируется, демонстрируется (если удовлетворяет) или уничтожается (если не удовлетворяет); самостоятельно подбирает вещные или графические образцы для копирования ("Хочу сделать такое же") - в разных материалах (лепка, рисование, конструирование).

Ключевые признаки: обозначает конкретную цель, удерживает ее во время работы; фиксирует конечный результат, стремится достичь хорошего качества; возвращается к прерванной работе, доводит ее до конца.

Типично для 6-8 лет.

## **III. Коммуникативная инициатива: наблюдение за совместной игрой/совместной продуктивной деятельностью/**

1 уровень:

Привлекает внимание сверстника к своим действиям, комментирует их в речи, но не старается, чтобы сверстник понял; также выступает как активный наблюдатель - пристраивается к уже действующему сверстнику, комментирует и подправляет наблюдаемые действия; старается быть (играть, делать) рядом со сверстниками; ситуативен в выборе, довольствуется обществом и вниманием любого.

Ключевые признаки: обращает внимание сверстника на интересующие самого ребенка действия ("Смотри..."); довольствуется обществом любого.

Типично для 3-4 лет.

2 уровень:

Намеренно привлекает определенного сверстника к совместной деятельности с опорой на предмет и одновременным кратким словесным пояснением замысла (цели); ведет парное взаимодействие в игре, используя речевое пошаговое побуждение партнера к конкретным действиям (ты говори..., ты делай...), поддерживает диалог в конкретной деятельности; может найти аналогичный или дополняющий игровой предмет, материал, роль, не вступая в конфликт со сверстником.

Ключевые признаки: инициирует парное взаимодействие со сверстником через краткое речевое предложение-побуждение ("Давай играть...делать..."); начинает проявлять избирательность в выборе партнера.

Типично для 4-5 лет.

3 уровень:

Иницирует и организует действия 2-3 сверстников, словесно предлагая исходный замысел-цель ("Давайте так играть... рисовать..."), спланировав несколько начальных действий; использует простой договор ("Я буду..., а вы будете..."), не ущемляя интересы и желания других; может встроиться в совместную деятельность других детей, подобрав подходящие по смыслу игровые роли, материалы; легко поддерживает диалог в конкретной деятельности; может инициировать и поддержать простой диалог со сверстником на отвлеченную тему; избирателен в выборе партнеров; осознанно стремится не только к реализации замысла, но и к поддержанию слаженного взаимодействия.

Ключевые признаки: в развернутой словесной форме предлагает исходный замысел-цель; договаривается о распределении действий, не ущемляя интересы других участников; избирателен в выборе, осознанно стремится к поддержанию слаженного взаимодействия.

Типично для 6-8 лет.

#### **IV. Познавательная инициатива - любознательность: наблюдение в познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности**

1 уровень:

Замечает новые предмет в окружении и проявляет интерес к ним; активно обследует вещи (манипулирует, разбирает - собирает без попыток достичь точного исходного состояния); многократно повторяет действия, поглощен процессом.

Ключевые признаки: проявляет интерес к новым предметам, манипулирует ими, практически обнаруживая их возможности; многократно воспроизводит действия.

Типично для 3-4 лет.

2 уровень:

Предвосхищает или сопровождает вопросами практическое исследование новых предметов ("Что это? Для чего?"); обнаруживает осознанное намерение узнать что-то относительно конкретных вещей и явлений ("Как это получается? Как бы это сделать? Почему это так?"); высказывает простые предположения о связи действия и возможного эффекта при исследовании новых предметов, стремится достичь определенного эффекта ("Если сделать так... или так..."), не ограничиваясь простым манипулированием; встраивает новые представления в сюжеты игры, темы рисования, конструирования.

Ключевые признаки: задает вопросы относительно конкретных вещей и явлений (что? как? зачем?); высказывает простые предположения, осуществляет вариативные действия по отношению к исследуемому объекту, добываясь нужного результата (вычленяет зависимость: действие - эффект).

Типично для 4-5 лет.

3 уровень:

Задаёт вопросы, касающиеся предметов и явлений, лежащих за кругом непосредственно данного (как? почему? зачем?); обнаруживает стремление объяснить связь фактов, использует простое причинное рассуждение (потому что...); стремится к упорядочиванию, систематизации конкретных материалов (коллекции); проявляет интерес к познавательной литературе, к символическим языкам; самостоятельно берется делать что-то по графическим схемам (лепить, конструировать), составлять схемы, пиктограммы, записывать истории, наблюдения (осваивает письмо как средство систематизации и коммуникации).

Ключевые признаки: задает вопросы об отвлеченных вещах; обнаруживает стремление к упорядочиванию фактов и представлений, способен к простому рассуждению; проявляет интерес к символическим языкам (графические схемы, письмо).

Типично для 6-8 лет.

### **Как работать с нормативной картой развития**

Поскольку образовательный процесс в детском саду ориентирован на сообщество детей (что не противоречит его индивидуализации), карта развития задана как индивидуально-групповая.

Для удобства работы воспитателя вся нормативная карта развития разделена на 4 бланка - по сферам инициативы. В описание уровня вынесены лишь ключевые признаки.

Карта заполняется воспитателем 3 раза в год (в начале учебного года, в середине и в конце). Этого достаточно для фиксации продвижения детей по уровням развития.

Поскольку мы говорим об инициативе ребенка, ее уровне, воспитатель заполняет карту на основе наблюдений за детьми в свободной, самостоятельной деятельности (время-пространство оценивания -

самостоятельная деятельность, а не поведение детей на занятиях или в совместной партнерской деятельности со взрослым, где инициатива задается последним). Воспитателю не нужно организовывать какие-то специальные ситуации наблюдения. Для оценки он использует те сведения, которые уже есть в его сознании (тот "образ" ребенка, который уже сложился у него), которые накопились примерно за месяц текущих ежедневных наблюдений.

Первый раз заполнять карту имеет смысл по прошествии первого месяца учебного года, этого периода достаточно для того, чтобы у воспитателя сложился первоначальный образ ребенка. Второй раз карта заполняется в середине года (в январе), также на основе наблюдений предшествующего месяца, третий раз - в конце года, показывая итоговый результат продвижения детей группы.

Заполняя карту, воспитатель против фамилии каждого ребенка делает отметки во всех трех столбцах, используя три вида маркировки:

- "обычно" (данный уровень-качество инициативы является типичным, характерным для ребенка, проявляется у него чаще всего);
- "изредка" (данный уровень-качество инициативы не характерен для ребенка, но проявляется в его деятельности время от времени);
- "нет" (данный уровень-качество инициативы не проявляется в деятельности ребенка совсем).

Эти маркировки используются с учетом представленных на бланке описаний разных уровней-качеств инициативы следующим образом.

Из трех описаний следует выбрать то, которое характеризует типичное для ребенка качество инициативы в данной сфере (как правило, ребенок действует именно таким образом); в данном столбце ставится метка "обычно". Метка "обычно" проставляется только в одном столбце, но она обязательно должна быть.

В двух оставшихся столбцах воспитатель проставляет метки "изредка" и "нет". Каждую из этих меток допустимо ставить против фамилии ребенка дважды, один раз или обойтись без одной из них. Главное, чтобы все столбцы были отмечены.

Важно уяснить, что оценивается именно данная сфера инициативы (ее уровни-качество), а не частота появления по сравнению с другими сферами инициативы (например, маркировка "обычно" во втором столбце в сфере творческой инициативы означает, что ребенок в моменты, когда он занят свободной самостоятельной игрой, демонстрирует, как правило, данное качество игровой инициативы, а не то, что игра является его обычным, наиболее частым занятием, по сравнению, например, с продуктивной деятельностью).

Конфигурация отметок против фамилии ребенка в заполненной карте может выглядеть примерно так:

нет - обычно - изредка;

изредка - обычно - изредка;

нет - обычно - нет;

обычно - изредка - нет; и т.п.





3. Карта развития группы по сфере инициативы:

**Коммуникативная инициатива(наблюдение за совместной игрой/ совместной продуктивной деятельностью)**

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Дата заполнения: учебный год  
 Воспитатели:

Фамилия, имя ребенка	1 уровень		2 уровень		3 уровень		Итого	
	Начало года	Конец года						
Итого	"обычно» "изредка" "нет»							

4. Карта развития группы по сфере инициативы:

**Познавательная инициатива – любознательность(наблюдение за познавательно-исследовательской и продуктивной деятельностью)**

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Дата заполнения: учебный год  
 Воспитатели:

Фамилия, имя	1 уровень	2 уровень	3 уровень	Итоговый уровень
	Проявляет интерес к новым предметам, манипулирует	Задаёт вопросы относительно	Задаёт вопросы об отвлеченных вещах; обнару-	

ребенка	ими, практически обнаруживая их возможности; многократно воспроизводит действия		конкретных вещей и явлений (что? как? зачем?); высказывает простые предложения, осуществляет вариативные действия по отношению к исследуемому объекту, добываясь нужного результата (вычленяет зависимость: действие - эффект)		живает стремление к упорядочиванию фактов и представлений, способен к простому рассуждению; проявляет интерес к символическим языкам (графические схемы, письмо).			
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Итого	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»	"обычно» "изредка" "нет»

### Карта развития группы

Возрастная группа

Дата заполнения

№ п/п	2. Инициатива как целеполагание и волевое усилие (наблюдение за продуктивной деятельностью) Фамилия, имя ребенка	Дата заполнения		
		1 уровень	2 уровень	3 уровень
		Поглощен процессом; конкретная цель не фиксируется; бросает работу, как только появляются отвлекающие моменты, и не возвращается к ней	Формулирует конкретную цель ("Нарисую домик"); в процессе работы может менять, цель, но фиксирует конечный результат ("Получилась машина")	Обозначает конкретную цель, удерживает ее во время работы; фиксирует конечный результат, стремится достичь хорошего качества; возвращается к прерванной работе, доводит ее до конца

### Карта развития группы

Возрастная группа		Дата заполнения		
№ п/п	<p>3.</p> <p><b>Коммуникативная инициатива</b> (наблюдение за совместной игрой/совместной продуктивной деятельностью)</p> <p>Фамилия, имя ребенка</p>	<p><u>1 уровень</u></p> <p>Обращает внимание сверстника на интересующие самого ребенка действия ("Смотри..."); довольствуется обществом любого</p>	<p><u>2 уровень</u></p> <p>Инициатирует парное взаимодействие со сверстником через краткое речевое предложение-побуждение ("Давай играть... делать..."); начинает проявлять избирательность в выборе партнера</p>	<p><u>3 уровень</u></p> <p>Предлагает в развернутой словесной форме исходный замысел-цель; договаривается о распределении действий, не ущемляя интересы других участников; избирателен в выборе, осознанно стремится к поддержанию слаженного взаимодействия</p>

### Карта развития группы

Возрастная группа		Дата заполнения		
№ п/п	<p>4. <b>Познавательная инициатива - любознательность</b> (наблюдение за познавательной и продуктивной деятельностью)</p> <p>Фамилия, имя ребенка</p>	<p><u>1 уровень</u></p> <p>Проявляет интерес к новым предметам, манипулирует ими, практически обнаруживает их возможности; многократно воспроизводит действия</p>	<p><u>2 уровень</u></p> <p>Задаёт вопросы относительно конкретных вещей и явлений (что? как? зачем?); высказывает простые предложения, осуществляет вариативные действия по отношению к исследуемому объекту,</p>	<p><u>3 уровень</u></p> <p>Задаёт вопросы об отвлеченных вещах; обнаруживает стремление к упорядочиванию фактов и представлений, способен к простому рассуждению; проявляет интерес к</p>

			добиваясь нужного результата (вычленяет зависимость: действие - эффект)	симво- лическим язы- кам (графиче- ские схемы, письмо).

## **III. Организационный раздел**

## Материально – техническое обеспечение программы

Материальная база периодически преобразовывается, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннему развитию каждого ребенка

### Образовательно-материальное обеспечение

Направление работы	Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
1	2	3	4
Физическое развитие	Медицинский блок	Осмотр детей, консультации ответственного за медицинскую работу, врачей. Консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками	Изолятор. Медицинский кабинет
	Физкультурно - оздоровительный центр	Физкультурные занятия, досуги, спортивные соревнования. Утренняя гимнастика. Родительские собрания, отчетные открытые формы по физкультурно-оздоровительной работе, прочие мероприятия для родителей и коллег ДОО города и района по обмену опытом	
	Микроцентры «Физкультурный уголок»	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия (коврик массажный), для прыжков (скакалки), катания, бросания, ловли (обручи большие и малые, для мини-баскетбола, мешочки с грузом, большие и малые, кегли, кольцобросы) . Для ползания и лазания (комплект мягких модулей из 6-8 сегментов). Для общеразвивающих упражнений (мяч средний, гантели детские, палки гимнастические, флажки,

			<p>султанчики, ленты короткие, платочки, мячи «суджок» и пр.) Атрибуты к подвижным и спортивным играм. Нетрадиционные атрибуты для коррекции плоскостопия, осанки.</p>
--	--	--	--

## Распорядок дня

### муниципального общеобразовательного учреждения средняя школа № 6 г. Вязьмы Смоленской области

Наименование деятельности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00 (летом на воздухе)	7.00-8.00 (летом на воздухе)	7.00-8.20 (летом на воздухе)
Завтрак	8-8.30	8.05-8.30	8.10-8.40	8.15-8.45	8.20-8.50
Организованная образовательная деятельность	8.50-9.20 (по подгр.)	9.00-9.15 9.30-9.45	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
2-ой завтрак	9.40	9.50	9.55	10.00	10.10
Прогулка	10.00-11.30	10.15-11.45	10.20-12.00	10.50-12.20	11.00-12.30
Обед	12.00-12.30	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-12.55	12.40-13.00
Сон	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Подъем, гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Досуг, кружки	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Прогулка	16.10-17.40	16.20-17.50	16.20-17.50	16.30-18.10	16.30-18.10
Ужин	18.00-18.30	18.05-18.35	18.10-18.40	18.20-18.45	18.20-18.45
Самостоятельная деятельность, прогулка, уход детей домой	18.30-19.00	18.35-19.00	18.40-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00
Время пребывания на воздухе	3.00-зима 3.15-лето	3.00-зима 3.25-лето	3.10-зима 3.40-лето	3.10-зима 3.50-лето	3.10-зима 3.50-лето

## Учебный план

Возраст	№3	№9	№2	№10	№5	№7	№6	№8
2 младшая группа	3/15	3/15						
Средняя группа			3/20	3/20				
Старшая группа					3/25	3/25		
Подготовительная группа							3/30	3/30

## Расписание ООД

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
15.30- 5гр.	15.30- 10гр.	10.30 – 5 гр.	15.30- 10гр.	15.30- 9гр.
15.55- 9 гр.	15.55- 3 гр.	15.30- 5гр.	15.55- 3 гр.	15.55- 2 гр.
16.15 – 8гр.	16.15 – 7гр.	15.55- 9 гр.	16.15 – 7гр.	16.15 – 6гр.
		16.15 – 8гр.		

## Циклограмма

Дни недели	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Понедельник</b>	Отработать ритм прыжков	Гимнастика под музыку; Отработка ОРУ движений под музыку разного характера	Отработка построений и перестроений	Работа над ОРУ Закрепление основных видов движений
<b>Вторник</b>	Закрепление правил игр.	Отработка построений и перестроений	Гимнастика под музыку; Отработка ОРУ движений под музыку разного характера	Закрепление пальчиковых игры
<b>Среда</b>	Отработать слаженную работу рук и ног.	Гимнастика под музыку. Отработка ОРУ, построений и перестроений	Закрепление правил в играх на улице	Гимнастика под музыку; Отработка двигательных умений и навыков
<b>Четверг</b>	Работа над выполнением основных видов движений	Отработка движений хороводов	Гимнастика под музыку; Отработка ОРУ, построений и перестроений	Индивидуальная работа над основными видами движений
<b>Пятница</b>	Отработка ОРУ	Закрепление приемов игры на шумовых инструментах	Отработка танцевальных движений	Гимнастика под музыку; Отработка ОРУ, построений и перестроений

## **Условия реализации программы. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды**

### **Инфраструктура предметно – развивающей среды**

#### **физкультурного зала**

Развивающая среда даёт возможность дошкольнику проявлять самостоятельность, утверждать себя как активного деятеля, выступает в роли стимулятора, движущей силы в целостном процессе становления личности ребёнка. Спортивно – оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития. Использование разнообразных физкультурных пособий повышает интерес детей к занятиям и благотворно влияет на их физическое развитие.

Правильно организованная развивающая среда позволяет раскрывать двигательное творчество ребёнка, его моторную характеристику собственного тела, формирует быстроту и лёгкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Позволяет реализовывать коллективное творчество. С помощью спортивного оборудования дети приобщаются к богатствам физической культуры, у них формируется важная потребность к занятиям, интерес к ежедневному выполнению физических упражнений.

Соблюдение гигиенических требований, красочность и разнообразие оборудования привлекает детей, и они с удовольствием занимаются утренней гимнастикой, физкультурными занятиями, досугами и праздниками. Развивающая среда отражает те образовательные задачи, которые поэтапно усложняются и ориентированы на зону ближайшего развития ребёнка. Реализует возможность для девочек и мальчиков проявлять свои склонности с принятыми в нашем обществе нормами. Обеспечивает возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

Название зоны	Цель	Задачи	Оснащение
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Укреплять здоровье детей;</li> <li><input type="checkbox"/> Развивать двигательные навыки и физические качества;</li> <li><input type="checkbox"/> Расширять двигательный опыт;</li> <li><input type="checkbox"/> Создавать положительный эмоциональный настрой.</li> </ul>	Кегли, булавы, гимнастические скамейки; гантели; гимнастические палки; мячи большие; мячи малые; мячи прыгуны; мячи фитболы; мячи футбольные; погремушки; ленточки; скакалки; кирпичики; бруски; конусы большие и малые, наборы кегль, Игра «Поймай комара», ленты на кольцах, Гимнастические ленты, самокаты.
Зона спортивного традиционного, - нестандартного оборудования:	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий;</li> </ul> <p>двигательной активности;</p> <p>физическим упражнениям;</p> <p>представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.</p>	дуги для подлезания; флажки кубы; ребристые доски; маты; канаты; мягкие модули, дорожки, ходули, массажёры, корзины для метания на стойке, бубен, остров, городки пластмассовые (набор), платочки

Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	<input type="checkbox"/> Развивать глазомер; <input type="checkbox"/> Закреплять технику метания; <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.	стойки для метания; обручи, мишени, корзины, кольцебросы, Мешочек с песком
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	<input type="checkbox"/> Развивать силу ног, прыгучесть; <input type="checkbox"/> Использовать специальное оборудование.	стойки для прыжков; кубы,
Зона «Спортивный мплес»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	<input type="checkbox"/> Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; <input type="checkbox"/> Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах, перекладине.	Баскетбольные стойки, шведская стенка; наклонные доски;
Коррекционно-профилактическая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме	<input type="checkbox"/> Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров и использования нестандартного оборудования; <input type="checkbox"/> Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования тренажеров сложного устройства; <input type="checkbox"/> Овладеть навыками само оздоровления.	Массажёры для ног, мяч малый массажный

## Календарный план

### Младшая группа

Не- деля	Задачи № занятия		Основные виды движений						
			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
1		2	3	4	5	6	7	8	
<b>Сентябрь</b>									
I	1. Учить ходить по рейке, положенной на пол, строиться в круг.  2. Учить прыгать на двух ногах на месте, бегать в колонне по одному.  3. Учить ползать на четвереньках по прямой, ходить с высоким подниманием колена.		Построение в круг (О).	Ходьба с высоким подниманием колена (О). Бег в колонне по одному (О).	Ходьба по рейке, положенной на пол (О).	Прыжки на двух ногах на месте (О).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (О).		
			Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «ПУЗЫРИКИ»</b> Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.						
			<b>Подвижная игра «Бегите ко мне»</b>						
II	1. Учить ходить на носочках, строиться в шеренгу. Повторить бег по кругу.  2. Учить катать мяч друг другу, повторить медленное кружение в обе стороны 3. Учить прыгать из кружка в кружок, повторить ползание на четвереньках.		Построение в шеренгу (О).	Ходьба на носочках (О). Бег по кругу (П).	Медленное кружение в обе стороны (П).	Прыжки из кружка в кружок (О)	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (П).	Катание мяча друг другу (О).	

1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «НАСОСИК»</b></p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>					
		<p><b>Подвижная игра «Самолеты»</b></p>					
III	<p>1. Учить ходить по бревну, повторить построение в круг.</p> <p>2. Учить прыгать вокруг предметов, повторить бег друг за другом.</p> <p>3. Учить катать мяч в воротца, повторить ходьбу на носочках.</p>	Построение в круг (II).	Обычная ходьба. Бег друг за другом (II).	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой (O).	Прыжки вокруг предметов (O).		Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см) (O).
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «На турнике»</b></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.</p>					
		<p><b>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</b></p>					

1	2	3	4	5	6	7	8
IV	1. Учить перелезть через бревно, упражнять в умении бегать в колонне по одному, повторить построение в шеренгу.	Построение в шеренгу (II).	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному (II).	Ходьба по рейке, положенной на пол (II).	Прыжки из кружка в кружок (II).	Перелезание через бревно (O).	Катание мяча (шарика) друг другу (II).

2. Упражнять в прыжках из кружка в кружок, ходьбе с высоким подниманием колена.  3. Упражнять в катании мяча друг другу, ходьбе по рейке.	<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «КУРОЧКИ»</b></p> <p>Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.</p>						
	<p align="center"><b>Подвижная игра «Самолеты»</b></p>						

### Октябрь

I	<p>1. Учить строиться в колонну по одному, упражнять в ходьбе на носочках.</p> <p>2. Учить прыгать вверх с места, упражнять в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Учить ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; упражнять в катании мяча в воротца.</p>	Построение в колонну по одному (О).	Ходьба на носочках (П).	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) (О).	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (О).	Ползание на четвереньках между предметами (П).	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см) (П).							
								<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Шагом марш!»</b></p> <p>Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.</p>						
								<p align="center"><b>Подвижная игра «Поезд»</b></p>						

1	2	3	4	5	6	7	8
II	1. Учить ходить по кругу; упражнять в умении ходить по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Построение в круг (П).	Ходьба по кругу, бег на носочках (О).	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой (П).	Прыжки вокруг предметов (П).		Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) (О).

	2. Учить бегать на носочках; упражнять в прыжках вокруг предметов.	<p align="center"><b>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</b></p> <p align="center"><b>Упражнение «Летят мячи»</b></p> <p>Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить 5–6 раз.</p>
	3. Учить метать мяч в горизонтальную цель; повторить построение в круг.	<p align="center"><b>Подвижная игра «У медведя во бору»</b></p>

1	2	3	5	6	7	8	9
Ш	1. Учить ходить змейкой; упражнять в умении бегать в колонне по одному; повторить построение в колонну по одному.	Построение в колонну по одному (П).	Ходьба змейкой (между предметами) (О). Бег в колонне по одному (П).	Медленное кружение в обе стороны (П).	Прыжки между предметами (О).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (П).	Катание мяча (шарика) друг другу (П).
	2. Учить прыгать между предметами; упражнять в медленном кружении в обе стороны.						
	3. Упражнять в ползании на четвереньках, катании мяча друг другу.						
		<p align="center"><b>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</b></p> <p align="center"><b>Упражнение «Регулировщик»</b></p> <p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.</p>					
		<p align="center"><b>Подвижная игра «Поезд»</b></p>					
IV	1. Упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках.  2. Упражнять в прыжках вверх с места, метании мяча в горизонтальную цель.	Построение в шеренгу (П).	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носочках (П).	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) (П).	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (П).	Ползание на четвереньках между предметами (П).	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) (П).

	3. Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы, беге на носочках.	<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Вырасти большой»</b></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.</p>					
		<b>Подвижная игра «Воробушки и кот»</b>					

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Ноябрь</b>							
I	<p>1. Учить ходить в колонне по одному, по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, бегать с одного края площадки на другой;</p> <p>2. Учить строиться в колонну по два; упражнять в перелезание через бревно.</p> <p>3. Учить катать мяч между предметами; упражнять в прыжках.</p>	Перестроение в колонну по два (О).	Ходьба в колонне по одному (О). Бег с одного края площадки на другой (О).	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (О).	Прыжки между предметами (П).	Перелезание через бревно (П).	Катание мяча (шарика) между предметами (О).
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Маятник»</b></p> <p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.</p>					
		<b>Подвижная игра «У медведя во бору»</b>					
II	1. Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди; упражнять в ходьбе по кругу.	Построение врассыпную (П).	Ходьба по кругу. Бег на носочках (П).	Медленное кружение в обе стороны (П).	Прыжки на двух ногах на месте (П).	Пролезание в обруч (О).	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м) (О).

<p>2. Учить пролезать в обруч; упражнять в беге на носочках. Повторить построение врассыпную.</p> <p>3. Упражнять в медленном кружении в обе стороны, прыжках на месте.</p>	<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Гуси летят»</b> Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».</p>
	<p><b>Подвижная игра «Мыши и кот»</b></p>

1	2	3	4	5	6	7	8
III	<p>1. Учить бегать змейкой; упражнять в ходьбе по кругу.</p> <p>2. Учить прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; упражнять в катании мяча друг другу; закреплять умение строиться в круг.</p>	Построение в круг (З).	Ходьба в колонне по одному (П). Бег змейкой (О).	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой (П).	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м) (О).	Ползание на четвереньках вокруг предметов (О).	Катание мяча (шарика) друг другу (П).
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «ПУЗЫРИКИ»</b> Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой цвет»</b></p>					
IV	<p>1. Упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по два, прыжках вокруг предметов</p> <p>2. Упражнять в ходьбе на</p>	Перестроение в колонну по два (П).	Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой (П).	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (П).	Прыжки вокруг предметов (П).	Пролезание в обруч (П).	Катание мяча (шарика) между предметами (П).

	носочках, ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Упражнять в пролезании в обруч, катание мяча между предметами.	Вариативная часть (дыхательная гимнастика)  <b>Упражнение «НАСОСИК»</b> Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.					
<b>Подвижная игра «Кролики»</b>							
<b>Декабрь</b>							
I	1. Учить лазать по лестнице-стремянке; упражнять в прыжках. 2. Учить метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена.	Построение в рассыпную (П).	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой (П).	Ходьба по рейке, положенной на пол (П).	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м) (П).	Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м) (О).	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (О).
	3. Упражнять в построении в рассыпную, беге змейкой, ходьбе по рейке положенной на пол.	Вариативная часть (дыхательная гимнастика)  <b>Упражнение «На турнике»</b> Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.					
<b>Подвижная игра «Наседка и цыплята»</b>							
II	1. Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени; упражнять в	Построение в колонну по одному (П).	Ходьба на носочках (П). Бег в медленном	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием	Прыжки через шнур (О).	Ползание на четвереньках вокруг предметов (П).	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой

	<p>умении ползать на четвереньках вокруг предметов.</p> <p>2. Учить прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному; упражнять в ходьбе по ребристой доске.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе на носочках, метании мяча в горизонтальную цель.</p>		темпе (в течение 50-60 сек.) (О).	через предметы) (П).			(расстояние 1,5-2 м) (П).
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «КУРОЧКИ»</b></p> <p>Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.</p>					
		<p><b>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</b></p>					

1	2	3	4	5	6	7	8						
Ш	<p>1. Учить ходить по два; упражнять в ходьбе по бревну.</p> <p>2. Упражнять в катании мяча в воротца, построении в шеренгу.</p> <p>3. Упражнять в беге в колонне по одному, прыжках на двух ногах на месте, ползании на четвереньках по прямой.</p>	Построение в шеренгу (З).	Ходьба по два (О). Бег в колонне по одному (П).	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой (П).	Прыжки на двух ногах на месте (П).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (П).	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см) (П).						
								<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Шагом марш!»</b></p> <p>Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6-8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.</p>					
								<p><b>Подвижная игра «Лохматый пес»</b></p>					
IV	<p>1. Упражнять в умении строиться в круг, бегать в медленном темпе, прыгать через шнур.</p> <p>2. Упражнять в умении ходить по два, медленно</p>	Построение в круг (П).	Ходьба по два. Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд) (П).	Медленное кружение в обе стороны (З).	Прыжки через шнур (П).	Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м) (П).	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (П).						

кружиться в обе стороны, лазать по лестнице-стремянке. 3. Упражнять в умении бегать в медленном темпе, метать мяч в горизонтальную цель.	<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Летят мячи»</b> Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.</p>					
	<p align="center"><b>Подвижная игра «Воробушки и кот»</b></p>					

### Январь

I	<p>1. Учить ходить по прямой дорожке; упражнять в умении катать мяч между предметами. 2. Учить ходить в разных направлениях; упражнять в беге на носочках, катании мяча между предметами. 3. Учить размыкаться и смыкаться, прыгать через предметы; упражнять в умении ползать на четвереньках между предметами.</p>	Размыкание и смыкание обычным шагом (О).	Ходьба в разных направлениях (О). Бег на носочках (П).	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) (О).	Прыжки через предметы (высота 5 см) (О).	Ползание на четвереньках между предметами (П).	Катание мяча (шарика) между предметами (П).
		<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Регулировщик»</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.</p>					
		<p align="center"><b>Подвижная игра "Кролики"</b></p>					

1	2	3	4	5	6	7	8
II	<p>1. Учить ходить по доске; упражнять в построении в колонну по два. 2. Учить бегать по прямой и извилистой дорожкам; упражнять в прыжках между предметами. 3. Учить метать мяч в</p>	Перестроение в колонну по два (П).	Ходьба по кругу (П). Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) (О).	Ходьба по доске, положенной на пол (О).	Прыжки между предметами (П).	Перелезание через бревно (П).	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м) (О).

	вертикальную цель; упражнять в ходьбе по кругу, перелезании через бревно.	<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Вырасти большой»</b></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.</p>					
		<b>Подвижная игра "Трамвай"</b>					
Ш	<p>1. Учить прыгать через линию; упражнять в умении строиться в шеренгу.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе в разных направлениях, беге с одного края площадки на другой, ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Учить ползать на четвереньках, метать мяч в горизонтальную цель.</p>	Построение в шеренгу (З).	Ходьба в разных направлениях (П). Бег с одного края площадки на другой (П).	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (П).	Прыжки через линию (О).	Ползание на четвереньках вокруг предметов (П).	Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) (О).
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Маятник»</b></p> <p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.</p>					
		<b>Подвижная игра "Найди свой цвет"</b>					
IV	<p>1. Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, размыкании и смыкании обычным шагом, прыжках через предметы.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, пролезании в обруч.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе носочках, метании мяча в вертикальную цель.</p>	Размыкание и смыкание обычным шагом (П).	Ходьба на носочках. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) (П).	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) (П).	Прыжки через предметы (высота 5 см) (П).	Пролезание в обруч (П).	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м) (П).
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Гуси летят»</b></p> <p>Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».</p>					
		<b>Подвижная игра «Птички и птенчики»</b>					

## Февраль

I	<p>1. Учить прыгать с высоты; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена.</p> <p>2. Учить поворотам на месте, бегать с выполнением заданий; упражнять в ходьбе по доске положенной на пол.</p> <p>3. Учить лазать по гимнастической стенке; упражнять в метании мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>Повороты на месте (направо, налево) переступанием (О).</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колена (П). Бег с выполнением заданий (О).</p>	<p>Ходьба по доске, положенной на пол (П).</p>	<p>Прыжки с высоты (15-20 см) (О).</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) (О).</p>	<p>Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м) (П).</p>
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «ПУЗЫРИКИ»</b></p> <p>Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.</p>					
		<p><b>Подвижная игра «Птички в гнездышке»</b></p>					
II	<p>1. Учить ходить врассыпную; упражнять в умении строиться в круг, прыгать через линию.</p> <p>2. Учить ловить мяч; упражнять в умении бегать в медленном темпе.</p>	<p>Построение в круг (З).</p>	<p>Ходьба врассыпную (О). Бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек) (П).</p>	<p>Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы) (З).</p>	<p>Прыжки через линию (П).</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами (П).</p>	<p>Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (О).</p>
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «НАСОСИК»</b></p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>					
<p>3. Упражнять в умении ходить по ребристой доске, ползать на четвереньках между предметами.</p>		<p><b>Подвижная игра «Воробушки и кот»</b></p>					
III	<p>1. Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении строиться в колонну по одному, прыгать из кружка в кружок.</p>	<p>Построение в колонну по одному (П).</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий (с остановкой) (О). Бег змейкой (П).</p>	<p>Ходьба по прямой дорожке (ширина) (П).</p>	<p>Прыжки из кружка в кружок (П).</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) (П).</p>	<p>Катание мяча (шарика) друг другу (П).</p>
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «НАСОСИК»</b></p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>					

	<p>2. Упражнять в умении бегать змейкой, ходить по прямой дорожке.</p> <p>3. Упражнять в умении ползать на четвереньках, катать мяч.</p>	<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «На турнике»</b></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.</p>
<p><b>Подвижная игра «Лохматый пес»</b></p>		

1	2	3	4	5	6	7	8
IV	<p>1. Повторить повороты на месте, прыжки с высоты.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе врассыпную, лазать по гимнастической стенке.</p> <p>3. Упражнять в беге с выполнением заданий, в ловле мяча.</p>	<p>Повороты на месте (направо, налево) переступанием (П).</p>	<p>Ходьба врассыпную. Бег с выполнением заданий (П).</p>		<p>Прыжки с высоты 15-20 см (П).</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке(высота 1,5 м) (П).</p>	<p>Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (П).</p>
<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «КУРОЧКИ»</b></p> <p>Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.</p>							
<p><b>Подвижная игра «Кролики»</b></p>							

### Март

I	<p>1. Учить бегать в быстром темпе; упражнять в размыкании и смыкании обычным шагом.</p> <p>2. Учить прыжкам; упражнять с выполнением</p>	<p>Размыкание и смыкание обычным шагом (П).</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий (с остановкой) (П). Бег в быстром темпе</p>		<p>Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую) (О).</p>	<p>Перелезание через бревно (П).</p>	<p>Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд) (О).</p>
---	---	---	---	--	---	--------------------------------------	--

	заданий. 3. Учить бросать и ловить мяч; упражнять в перелезании через бревно.	(на расстояние 10 м) (О).					
		<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Шагом марш!»</b> Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.</p>					

<b>Подвижная игра «Поезд»</b>								
II	1. Учить подлезать под препятствие; упражнять в ходьбе по два. 2. Упражнять в беге, прыжках через предметы. 3. Упражнять в катании мяча, в умении строиться в шеренгу.	Построение в шеренгу (З).	Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м) (П).		Прыжки через предметы (высота 5 см) (П).	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола (О).	Катание мяча (шарика) между предметами (П).	
		<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Летят мячи»</b> Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.</p>						
		<b>Подвижная игра «Гуси лебеди»</b>						

1	2	3	4	5	6	7	8	
III	1. Учить ходить по лестнице, положенной на пол; упражнять в умении строиться в круг. 2. Упражнять в беге с одного края площадки на другой, лазанье по лестнице-стремянке. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, катании мяча (шарика) в воротца.	Построение в круг (З).	Бег с одного края площадки на другой (П).	Ходьба по лестнице, положенной на пол (О).	Прыжки на двух ногах на месте (П).	Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м) (П).	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см) (П).	
		<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Регулировщик»</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.</p>						
		<b>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</b>						

IV	<p>1. Повторить повороты на месте, прыжки.</p> <p>2. Упражнять в умении ходить в колонне по одному, подлезать под препятствие.</p> <p>3. Упражнять в беге в быстром темпе, бросании и ловле мяча.</p>	Повороты на месте (направо, налево) переступанием П).	Ходьба в колонне по одному (З). Бег в быстром темпе (на расстоянии 10 м) (П).		Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую) (П).	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола (П).	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд) (П).	
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Вырасти большой»</b></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.</p>						
		<p><b>Подвижная игра «Найди свой цвет»</b></p>						
<b>Апрель</b>								
I	<p>1. Учить ходить с выполнением заданий; упражнять в лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>2. Учить прыжкам в длину с места; упражнять в беге в медленном темпе.</p> <p>3. Упражнять в построении враспынную, метании мяча в горизонтальную цель.</p>	Построение враспынную (П).	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом) (О). Бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек) (П).		Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см) (О).	Лазанье по гимнастической стенке 1,5 м) (П).	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м) (П).	
		<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «Маятник»</b></p> <p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.</p>						
		<p><b>Подвижная игра «Съедобное не съедобное»</b></p>						
II	<p>1. Учить прыжкам в длину с места; повторить повороты на месте.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе змейкой, катании мяча друг другу;</p> <p>3. Упражнять в умении</p>	Повороты на месте (направо, налево) переступанием П).	Ходьба змейкой (между предметами) (П). Бег в колонне по одному (З).	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) (П).	Прыжки в длину с места (на расстояние 40 см) (О).		Катание мяча (шарика) друг другу (З).	

	бегать в колонне по одному, ходить по прямой дорожке.	<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p align="center"><b>Упражнение «Гуси летят»</b></p> <p>Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».</p>					
		<p align="center"><b>Подвижная игра «Пройди тихо»</b></p>					
III	<p>1. Учить ходить по наклонной доске; упражнять в умении строиться в колонну по одному.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе с поворотом, умении ползать на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Упражнять в прыжках, метании мяча в горизонтальную цель.</p>	Построение в колонну по одному (З).	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом) (П).	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см) (О).	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую) (П).	Ползание на четвереньках между предметами (З).	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м) (П).
		<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p align="center"><b>Упражнение «ПУЗЫРИКИ»</b></p> <p>Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.</p>					
		<p align="center"><b>Подвижная игра «Где спрятался мышонок»</b></p>					
IV	<p>1. Упражнять в перестроении в колонну по два, прыжках в длину с места через две линии.</p> <p>2. Упражнять в умении ходить на носочках, лазанье по лесенке-стремянке.</p> <p>3. Упражнять в беге с выполнением заданий, ловле мяча.</p>	Перестроение в колонну по два (П).	Ходьба на носочках (З). Бег с выполнением заданий (П).		Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см) (П).	Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) (П).	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (П).
		<p align="center">Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p align="center"><b>Упражнение «НАСОСИК»</b></p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>					
		<p align="center"><b>Подвижная игра "Воробушки и автомобиль"</b></p>					
<p align="center"><b>Май</b></p>							
I	<p>1. Учить ходить с приседанием; упражнять в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>2. Упражнять в беге в</p>		Ходьба с выполнением заданий (с приседанием) (О). Бег в	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см) (П).	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см) (П).	Пролезание в обруч (З).	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд)

	медленном темпе, прыжках в длину с места. 3. Упражнять в умении пролезать в обруч, бросании и ловле мяча.		медленном темпе (в течение 50-60 сек) (П).				(П).
<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «На турнике»</b></p> <p>Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.</p>							
<p><b>Подвижная игра "Трамвай"</b></p>							
II	1. Упражнять в размыкании и смыкании обычным шагом, умении ходить по гимнастической скамейке. 2. Упражнять в умении бегать в колонне по одному, перелезть через бревно. 3. Упражнять в прыжках с высоты, умении катать мяч.	Размыкание и смыкание обычным шагом (П).	Бег в колонне по одному (3).	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой (3).	Прыжки с высоты (15-20 см) (П).	Перелезание через бревно (3).	Катание мяча (шарика) между предметами (3).
<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика)</p> <p><b>Упражнение «КУРОЧКИ»</b></p> <p>Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.</p>							
<p><b>Подвижная игра "Огуречик, огуречик"</b></p>							
III	1. Упражнять в умении строиться в колонну по одному, ходить по прямой дорожке. 2. Упражнять в умении ходить с высоким подниманием колена,	Построение в колонну по одному (3).	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках (3).	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) (П).	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см) (П).	Ползание на четвереньках вокруг предметов (3).	

	<p>прыжках в длину с места через две линии. 3. Упражнять в умении бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов.</p>	<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Шагом марш!»</b> Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.</p>					
<b>Подвижная игра "Воробушки и кот"</b>							
IV	<p>1. Упражнять в перестроении в колонну по два, ходьбе с выполнением заданий. 2. Упражнять в беге в быстром темпе, умении подлезать под препятствие. 3. Упражнять в метании мяча в вертикальную цель.</p>	<p>Перестроение в колонну по два (П).</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м) (П).</p>			<p>Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола (З).</p>	<p>Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м) (П).</p>
<p>Вариативная часть (дыхательная гимнастика) <b>Упражнение «Летят мячи»</b> Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.</p>							
<b>Подвижная игра "Лохматый пес"</b>							

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь «Я и детский сад»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя" «Наша группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
2 неделя "Друзья»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх .	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»,	Игр.упр. «»Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»

3 неделя "Будем вежливы"	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя "Наши добрые дела"	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие - ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...»</li> <li>2. Консультация «Детские игры - классики»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</li> <li>4. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</li> <li>2. Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</li> <li>3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

**Средняя группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**октябрь «Осень»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны</p>						
<b>1 неделя "Осень"</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с косичками (2-30)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»
<b>2 неделя "Грибы"</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов (2-33)	Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили», «Грибники»	Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки»  Эстафета «Сильным ловким вырастай»

3 неделя "Овощи"	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с мячом (2-35)	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору», «сбор урожая»	Игр. Упр. «Прокати обруч- не урони», « Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили»
4 неделя "Фрукты"	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ с кеглями (2-36)	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие - ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. ( ширина 25 см, длина 2м)	«Компот», «Сидели два медведя», «Кот и мыши», «угадай кто позвал?»	Игр. упр. «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Игра «Лошадки»
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. Анкетирование</li> <li>3. Папка раскладушка «Дети в детском саду»</li> <li>4. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование</li> <li>2. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ</li> <li>3. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

## Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь «Кто нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД ( с усложнением)	ІІІ часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.						
1 неделя "Домашние животные»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками (2-39)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»	Игр.упр. «Пробеги - не задень», «не попадись», «Поймай мяч».
2 неделя "Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов (2-41)	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«»Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».
3 неделя "Дикие животные»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом (2-43)	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»	Досуг «Осенний спортивный марафон»

<p><b>4 недели</b> <b>"Лесные птицы"</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>ОРУ с флажками (2-45)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.</p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.</p>	<p>«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «самолеты»</p>	<p>Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования.</p>
<p><b>Работа с воспитателями</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»</li> <li>2. рекомендации по индивидуальной работе с детьми</li> <li>3. Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»</li> <li>4. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям</li> </ol>					
<p><b>Работа с родителями</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</li> <li>2. Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</li> <li>3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</li> <li>4. Изготовление атрибутов к празднику «День Матери»</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь «Зима»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.						
1 неделя «Зима»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочкам и (2-48)	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие - ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит»
2 неделя «Дерева, лес»	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом (2-50)	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»	Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки»

3 неделя "Зимнее развлечение"	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов (2-52)	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»	Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель», Эстафеты с лыжами и санками «Зимние забавы»
4 неделя "Новый год"	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками (2-55)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями</li> <li>4. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»</li> <li>2. Пака – раскладушка «Десять советов родителям»</li> <li>3. Информация «Зимние травмы»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

**Средняя группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Январь** «Что нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
<b>1 неделя</b> «Игрушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем (2-58)	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше»
<b>2 неделя</b> «Транспорт»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом (2-59)	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»	Закрепить скользящий шаг на лыжах упражнение «Веер», Игр.упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках.

3 неделя "Квартира, мебель»	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ с косичками (2-61)	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.	«лошадки», «Кот и мыши»	Метание снежков на дальность. Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень»
4 неделя "Обувь, одежда»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем (2-63)	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой ( повторить2 раза)	«Автомобили»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Спортивные эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках.
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Здоровье ребенка-это...»</li> <li>2. Папка – передвижка «Стадион дома»</li> <li>3. Папка – передвижка «Забавы зимушки зимы»</li> <li>4. Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки «Снежный город »</li> <li>2. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»</li> <li>3. Информация «Зимние травмы»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

**Средняя группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Февраль «Труд взрослых»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг</p>						
1 неделя «Труд помощника воспитателя»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов (2-65)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котят и щенята», «Точно с целью»	Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кегли»
2 неделя "Посуда, труд повора"	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога.закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях (2-67)	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Мельница», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, лыжах, ледянках.
3 неделя "Труд врача"	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом (2-69)	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель-щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышек и автомобиль»	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди снегурочку» Катание на санках, ледянках с горки

<p>4 неделя "Я и папа"</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой (2-71)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.</p>	<p>Досуг «Бравые солдаты» Игры - эстафеты</p>	<p>«Перелет птиц»,</p>	<p>«Точно в цель», «Туннель», «Найди зайку»</p>
<p>Работа с воспитателями</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. папка – передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями</li> </ol>					
<p>Работа с родителями</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс «Мой спортивный выходной»</li> <li>2. Папка – передвижка «Десять советов родителям»</li> <li>3. информация «Зимние травмы»</li> <li>4. индивидуальные беседы с родителями.</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

**Средняя группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Март** «Семья»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны						
<b>1 неделя</b> «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов (273)	Ходьба на носках между предметами , расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»	Игр.упр. «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка беленький»
<b>2 неделя</b> "Семья»»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем (2-74)	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.

3 неделя "Здоровье"	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ОРУ с мячом (2-76)	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мечей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Самолеты» «Ловишки»	Игр.упр. Веселые старты «День здоровья» «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку»
4 неделя "Цветы"	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками»	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие - ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»	Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физкультурный уголок в группе»</li> <li>2. изготовление нестандартного физкультурного оборудования.</li> <li>3. Папка –раскладушка «Физические упражнения»</li> <li>4. Консультирование педагогов.</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. конкурс рисунков «Зарядка»</li> <li>2. Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье»</li> <li>3. информация «Зимние травмы»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

**Средняя группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Апрель «Весна»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.						
<b>1 неделя</b> «Весна»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов (2-81)	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжка неделя» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	Игр. упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,
<b>2 неделя</b> «Водичка - водичка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями (2-82)	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»	Игр. упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»
<b>3 неделя</b> «Аквариум»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом (2-84)	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось –поймай», «Догони пару»

<p>4 недели «Песок и камни»»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>ОРУ с косичками (2-86)</p>	<p>Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей),</p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>	<p>«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»</p>	<p>Игр.упр. «Пробеги -задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»</p>
<p>Работа с воспитателями</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. создание книжек-малышек о спорте</li> <li>3. Папка – раскладушка «Птичьи забавы»</li> <li>4. Индивидуальная работа с родителями.</li> </ol>					
<p>Работа с родителями</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс «Рецепт – на здоровье»</li> <li>2. Папка – передвижка «Умные или счастливые»</li> <li>3. информация «Четыре заповеди мудрого родителя»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями.</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

**Средняя группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Май** «Познай мир»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастик а ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижн ые игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя «Дорожная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка» , «Красный, желтый, зеленый»	Игр.упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги- не задень»,
2 неделя «Пожарная безопасность»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками (2-90)	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»	Иигр.упр. «Попади с корзину», «Подбрось – поймай», «Удочка»

3 недели "Насекомые"	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с палкой (2-91)	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежь»)»)	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»	Игр. Упр. «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?»
4 недели "Мой город"	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом (2-93)	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с не. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,	Игр.упр. «Подбрось – поймай», « Кто быстрее по дорожке».
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «организация режима дня в детском саду»</li> <li>2. Папка – передвижка «Классики»</li> <li>3. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха.</li> <li>4. Индивидуальная работа с воспитателями.</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя»</li> <li>2. Папка-передвижка «Безопасность детей на улице»</li> <li>3. информация «Всем без исключения о правилах движения»</li> <li>4. Индивидуальная работа с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Сентябрь «Я и детский сад»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя" «Наша группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
2 неделя "Друзья»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх .	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»,	Игр.упр. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»

3 неделя "Будем вежливы"	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя "Наши добрые дела"	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...»</li> <li>6. Консультация «Детские игры –классики»</li> <li>7. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</li> <li>8. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</li> <li>6. Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</li> <li>7. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</li> <li>8. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Октябрь «Осень»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Осень»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (3-28)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры –эстафеты (прыжки, бег, катание на самокатах, с мячом)
2 неделя «Грибы»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (3-30)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»
3 неделя «Овощи»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом (3-33)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»	Игр.упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»

4 недели "Фрукты"	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (3-36)	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»	Игр.упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка- перебежки»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»</li> <li>2. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</li> <li>4. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Сдоровьесберегающие технологии»</li> <li>2. Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ»</li> <li>3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь «Кто нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя "Наша группа"	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (3-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя "Домашние птицы"	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»
3 неделя "Дикие животные"	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (3-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»	Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон»»

4 неделя "Лесные птицы»	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-46)	Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Уточка»,
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.</li> <li>2. Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»</li> <li>2. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь «Зима»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.
2 неделя «Деревья, лес»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»

3 недели «Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов (3-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает - не летает»	Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках.
4 недели Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...»</li> <li>2. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>3. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»</li> <li>2. Пака – раскладушка «10 советов родителям»</li> <li>3. Консультация «Зимние травмы»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Январь** «Что нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Игрушки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками (3-59)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя «Транспорт»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «Таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользкий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.

3 недели "квартира, мебель"	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.
4 недели "обувь, одежда"	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (3-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...»</li> <li>2. Консультация «Стадион дома»</li> <li>3. папка - передвижка «Забавы зимушки-зимы»</li> <li>4. Работа с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок</li> <li>2. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»</li> <li>3. Консультация «Зимние травмы»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Февраль «Труд взрослых»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Труд помощника воспитателя»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие - бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке, Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2 неделя «Труд повара, посуды»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание -подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,

3 неделя «Груд врача»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. Скамейке (3-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель
4 неделя «Я и папа»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси – лебеди», «Третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки- перебежки»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»</li> <li>2. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями</li> <li>4. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной»</li> <li>2. Пака – раскладушка «10 советов родителям»</li> <li>3. Консультация «Зимние травмы»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Март «Семья»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие - ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр. упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя «Семья»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79)	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки и мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»

3 неделя "Здоровье"	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (3-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»
4 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем (3-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Физические упражнения»</li> <li>2. Консультация «Физкультурный уголок в группе»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями.</li> <li>4. рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</li> <li>2. Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье»</li> <li>3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель «Весна»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Весна»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн.палкой (3-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2 неделя «Водичка - водичка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», «Перебрось – поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»
3 неделя «Аквариум»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом (3-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»

4 неделя «Песок и камни»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы»</li> <li>2. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями.</li> <li>4. рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кон курс «Рецепт на здоровье»</li> <li>2. Пака – раскладушка «Умные или счастливые»</li> <li>3. Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b> <b>Подготовительная группа</b>						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
<b>Май «Познай мир»</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						

1 неделя" «Дорожная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?» » «Воробышек и и автомобиль »	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя «Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «Помедежи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с мячом (3-98)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»
4 неделя «Мой город»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (3-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты

Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информационная папка раскладушка «Классики»</li> <li>2. Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»</li> <li>3. Индивидуальная работа с воспитателями.</li> </ol>
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»</li> <li>2. Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице»</li> <li>3. Консультация «Всем без исключения о правилах движения»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>

### Литература:

- 1 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- 2 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- 3 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- 4 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

