Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 179
(МАДОУ детский сад № 179)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ детский сад № 179
(протокол от *29.08.2025* № *1)*

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
МАДОУ детский сад № 179
(протокол от *29.08.2025* № 1*)*

УТВЕРЖДЕНО
И.о.заведующего *МАДОУ детский сад № 179*
Приказ № 155-О
от *29.08.2025*
Т.Е. Роскош

Рабочая программа
Образовательнаяобласть «Физическоеразвитие»
модуль основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования
в группах общеразвивающей направленности
для детей 3-го – 7-го года жизни

Срок реализации 4 года

Разработчики:
Боязит Н.Г., инструктор по физической культуре

2025 год

Рабочая программа. Образовательная область «Физическое развитие» модуль основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности для детей 3-го – 7-го года жизни. Екатеринбург, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 179, 2025.

Составители: творческая группа педагогов: Роскош Т.Е., и.о. заведующего, Боязит Н.Г., инструктор по физической культуре.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).

Содержание

I	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РП**.	**4**
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.1.1.	Цели и задачи РП.	5
	Задачи реализации Обязательной части РП.	5
	Задачи реализации РП в части, формируемой участниками образовательных отношений.	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию РП.	8
	Принципы и подходы к Обязательной части РП.	8
	Принципы и подходы в части, формируемой участниками образовательных отношений.	9
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации РП характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.	10
	Национально-культурные, климатические и другие особенности.	10
	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	11
	Индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в ДОО.	12
1.1.4.	Планируемые результаты освоения РП.	17
	Планируемые результаты освоения образовательного содержания Обязательной части Образовательной программы ДОО.	17
	Планируемые результаты освоения образовательного содержания в части, формируемой участниками образовательных отношений.	21
II	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РП**.	**21**
2.1.	Описание образовательной деятельности в дошкольном возрасте в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».	21
	Обязательная часть.	
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	25
2.2.	Описание вариативных форм, методов и средств реализации РП.	31
2.2.1.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательного содержания Обязательной части РП.	31
2.2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации образовательного содержания в части, формируемой участниками образовательных отношений.	34
2.3.	Наиболее существенные характеристики содержания программы. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.	35
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	39
2.5.	Способы поддержки детской инициативы.	39
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	39
2.7.	Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.	40
III	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**	**43**
3.1.	Описание программно-методического и материально-технического обеспечения (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений).	43
3.2.	Описание особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий.	57
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	58

3.3.	Описание материально-технического обеспечения.	60
3.3.1.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть)	60
3.3.2.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания (часть, формируемая участниками образовательных отношений).	63
3.4.	Учебный план и календарный учебный график.	69
3.5.	Расписание образовательной деятельности.	81
3.6.	Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.	82-154

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи (обязательная и часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в дошкольном учреждении и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда во время прогулок ребенок играет, прыгает, бегает улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Это повышает устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развития.

Рабочая программа «Образовательная область «Физическое развитие» модуль основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности для детей 3-го – 7-го года жизни» (далее – РП) в ходе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеобразовательной направленности (далее – ООПДО) МАДОУ детский сад № 179 (далее - ДОО) разработана воспитателями групп.

Основанием для разработки РП послужила ООПДО МАДОУ детский сад № 179.

ООПДО определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и обеспечивает развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

РП разработана на основе **Примерной основной образовательной программы дошкольного образования** (одобрена решением педагогического совета (Протокол от 29.08.2023 № 1), утверждена и.о. заведующего МАДОУ детский сад № 179 от 29.08.2023 г.

В ДОО накоплен богатый опыт педагогической работы, воспитанники демонстрируют стабильные высокие достижения в физическом развитии, сформирована соответствующая материально-техническая база.

Часть ООПДО, формируемая участниками образовательных отношений, представлена образовательной программой «Самоцвет», отражающей специфику условий Урала - региона, в котором проживают воспитанники МАДОУ.

Полное наименование ПООПДО:

Толстикова О.В. Самоцвет. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2021 г.

Раздел «Двигательная деятельность» (дополнены задачи).

Задачи на каждую возрастную группу и содержание образовательной деятельности см.:

1. СА-ФИ-Дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина)

Раздел «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» (дополнены задачи).

Задачи на старший дошкольный возраст и содержание образовательной деятельности см.:

1. «Разговор о правильном питании». (Безруких М.М., Филиппова Т.А.).

Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде определенной территории, что становится возможным при единстве целей,

ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

Цели образования ребенка дошкольного возраста данной программы:

1. Воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.
2. Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу, родному краю, культурному наследию своего народа.
3. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям.)
4. Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.
5. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

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

Обязательная часть РП.

Задачи образовательной деятельности. Младшая группа (3-4 года).

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Задачи образовательной деятельности. Средняя группа (4-5 лет).

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Задачи образовательной деятельности. Старшая группа (5-6 лет).

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Задачи образовательной деятельности. Подготовительная группа (6-7 лет).

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа «Самоцвет». Задачи воспитания и обучения детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет):

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

Задачи воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет):

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.
2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.
3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных явлениях.

Программа «СА-ФИ-ДАНС». Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 3-7 лет:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программа «Разговор о правильном питании».

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- воспитывать у детей культуру здорового питания;
- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию РП (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Обязательная часть РП.

Для успешной реализации целей и задач рабочей программы определенного объема содержания образования учитываются следующие **функции**:

Образовательная – предполагает передачу знаний, умений и навыков, системы культурных ценностей в интересах человека, общества, государства. Обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей.

Оздоровительная – приоритет культуры здоровья в соответствии с валеологическими критериями и нормами: нормы нагрузки, вариативность видов занятий, оптимальный

технологический режим образовательного процесса, уровневый подход, возможность индивидуального выбора.

Коррекционная – осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Консультативная – оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям), по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Рабочая программа:

- **соответствует принципу развивающего образования,** целью которого является развитие ребенка;
- сочетает и взаимоувязывает **принципы научной обоснованности и практической применимости** (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует **критериям полноты, необходимости и достаточности** (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает **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;
- строится с учетом **принципа интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- основывается на **комплексно-тематическом принципе** построения образовательного процесса;
- предусматривает **решение программных образовательных задач в совместной деятельности** взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- **предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми** в виде игр, бесед, чтения, наблюдений и др. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них являются игра, общение.

Учтены необходимые составляющие:

- имеет развивающий характер, ориентированный на логическое системное развитие музыкальности каждого ребенка и его музыкальной культуры;
- заложены возможности развивающей коррекционной работы с детьми по каждому виду музыкальной деятельности. Приведены показатели развития, позволяющие на ранних этапах определить их отставание и оказать развивающую коррекционную помощь;
- учтен оздоровительный компонент. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия ребенка. Учтен здоровье сберегающий фактор.

Принципиальные подходы к организации процесса психофизического развития детей:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- сочетание единства духовного и физического укрепления здоровья в формировании целостной личности;
- организация детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;
- неформальное общение с детьми, предоставление возможности проявлять инициативу и активность – больше слушать детей;
- терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенку;
- партнерский стиль общения;
- предоставление детям возможности самим увидеть проблему, найти способы ее решения;
- предоставление возможности реализовать потребности детей в двигательной активности в повседневной жизни;

- забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
- творческий подход, импровизация при организации физкультурных занятий, упражнений, развлечений.

Образовательная программа «Самоцвет», которая представлена **в части, формируемой участниками образовательных отношений** определяет следующие принципы организации образовательного процесса:

- *принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- *принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- *принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- *принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

1.1.3. Значимые характеристики

Национально-культурные, климатические и другие особенности.

Представление о малой родине (Средний Урал) является содержательной основой для осуществления разнообразной детской деятельности. Поэтому данное содержание **интегрируется** практически со всеми образовательными областями («Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»).

Социально-демографические условия осуществления образовательного процесса определились в ходе статистических и социально-педагогических исследований семей воспитанников:

- среди родителей воспитанников ДОО широко представлена социальная группа служащих молодого и среднего возраста со средним финансовым положением, имеющих преимущественно высшее и среднее специальное образование, воспитывающих 2 и более детей (в детском саду 6,9% многодетных семей);
- этнический состав семей воспитанников - дети из русскоязычных семей.

Средства этнокультурного образования и воспитания дошкольников Компонентами содержания социального развития старших дошкольников в поликультурном обществе становятся толерантность, патриотизм, гражданственность и этнотолерантность, которые формируются целенаправленно в педагогическом процессе ДОО средствами вхождения ребенка в культуру.

Наиболее ценной для воспитания и обучения ребенка является духовная культура и особенно искусство. Произведения разных видов искусства близки эмоциональной природе ребенка, его способности мыслить образами и выражать свое отношение к окружающему в разных видах художественной деятельности.

Наиболее доступными из них для дошкольников являются следующие.

Народная игровая культура. Ребенку понятны и интересны такие ее формы как:

- игры народов Среднего Урала разных видов (подвижные игры и состязания, сюжетные, хороводные, словесные),

Организационные особенности:

- первые две недели сентября детский сад функционирует в адаптационном режиме.

Образовательные запросы родителей, социума.

Программа детского сада строится с учетом родительских запросов, среди которых по результатам мониторинга наиболее часто встречаются следующие:

- запрос на качественное образование дошкольника и его подготовку к школе;
- совершенствование системы оздоровления детей в детском саду;
- использование различных видов информирования родителей о жизни детей в детском саду, в том числе дистанционных;
- запрос на помощь в приобщении к культурному пространству Екатеринбурга, развитии общей культуры дошкольников;
- запрос на помощь в приобщении детей к физической культуре и спорту;
- запрос на развитие творческих способностей детей.

Среди социальных запросов важнейшим является запрос со стороны школы, связанный с формированием у дошкольников качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью: любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности, творческого самовыражения и др.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возрастные возможности детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Три-четыре года также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься

физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются: ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В настоящее время в ДОО функционирует 5 групп.

Индивидуальные особенности воспитанников

Анализ информации об актуальном состоянии здоровья и физического развития детей в детском саду

Анализ социального заказа

Требования социального заказа	Фактические результаты		Формирование проблем	Причины их возникновения
	позитивные тенденции	негативные тенденции		
Ребенок должен быть здоровым (физическое и психическое здоровье, ребенок физически развит и др.)	100% педагогов и 27% родителей признают здоровье ребенка основным результатом образования	73% родителей не принимают значимым для себя результатом здоровье собственного ребенка	Не выработан единый целевой ориентир – здоровье ребенка, - как результат дошкольного образования	Недостаточная педагогическая культура родителей, недостаточная информация для родителей в детском саду о предполагаемых результатах образования

Количественный состав воспитанников ДОО – 176 детей.

Количество мальчиков: 96.

Количество девочек: 80.

Группа	Всего групп
Группа раннего возраста (2-3 года)	1
Младшая группа (3-4 года)	1
Средняя группа (4-5 лет)	1
Старшая группа (5-6 лет)	1
Подготовительная группа (6-7 лет)	1

Анализ состояния здоровья и физического развития

Важным показателем результативности деятельности ДОО является состояние здоровья и физического развития воспитанников детского сада.

Заболеваемость детей в 2023-2024 учебном году носила сезонный характер. Пик заболеваемости по ОРВИ пришёлся на зимние месяцы. Данный факт можно объяснить сезонной ослабленностью иммунитета детей, нехваткой витаминов (в том числе, витамин D). А также во всех возрастных группах в феврале-мае были карантины по ветряной оспе. Чаще болели дети, имеющие братьев и сестёр; дети, посещающие подготовительные курсы в школе. Вопросы профилактики сезонных заболеваний и распространения детских инфекций рассматривались на родительских собраниях во всех группах.

Количество дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в среднем за год: (дошкольные группы)

Число дней, пропущенных по болезни = 11

Среднегодовая численность детей

Большое количество пропусков дней по болезни на одного ребенка в 2023 году обусловлено стартовым состоянием здоровья детей нового набора и вспышкой ветряной оспы в феврале-мае 2024.

Следует отметить, что регулярное проведение закаливающих мероприятий и применение здоровьесберегающих технологий (сохранение и стимулирование здоровья, приобщения к здоровому образу жизни) позволяет сохранить здоровье детей и понизить уровень заболеваемости по некоторым показателям (случаи ОРВИ, грипп).

С каждым годом в детский сад приходит всё большее количество детей с хроническими заболеваниями.

У детей детского сада в 2023-2024 учебном году наблюдались хронические заболевания:

- плоскостопие (10 ребенок);
- нарушение осанки (6 ребенок);
- болезни глаз (миопия, астигматизм, косоглазие) (5 детей);

Количество длительно и частоболеющих детей – 10.

Группы здоровья

Годы	**Группы здоровья**			
	I	**II**	**III**	**IV**
2024	43	72	22	-

Распределение детей по группам здоровья. Май 2024 г.

Группа здоровья	**младшая группа №**	**средняя группа**	**старшая группа**	**подготовительная группа**
I	5	11	5	7
II	12	14	13	13
III	3	3	5	-
IV	-	-	-	-
Всего детей	22	28	23	20

Анализ физкультурной подготовленности детей ДОУ показал:

Образовательная область	Уровень развития	Результат на начало уч. года (%)	Результат на конец уч.года (%)	Динамика изменений (%)
Группамладшая				
Бег	В	8 - 32%	12 – 48%	**>16%**
	С	10 - 40%	9 – 36%	**<4%**
	Н	7 - 28%	4 – 16%	***<12%***
прыжки	В	10 - 40%	10 – 40%	***0%***
	С	8 - 32%	10 – 40%	***>8%***
	Н	7 - 28%	5 – 20%	***<8%***
работа с предметами	В	8 - 32%	10 – 40%	***>8%***
	С	10 - 40%	9 – 36%	***<4%***
	Н	7 - 28%	6 – 24%	***<4%***
Группа средняя				
	В	8 - 32%	10 – 38%	***>6%***

бег	С	12 – 46%	10 – 38%	***>8%***
	Н	6 – 23%	5 – 19%	***<4%***
прыжки	В	8 – 31%	12 – 46%	***>15%***
	С	11 – 42%	10 – 38%	***<4%***
	Н	7 – 28%	4 – 15%	***<13%***
работа с предметами	В	10 – 38%	12 – 46%	***>8%***
	С	10 – 38%	9 – 35%	***<3%***
	Н	6 – 23%	5 – 19%	***<4%***
Группа старшая				
бег	В	14 – 70%	17 – 85%	***>15%***
	С	4 – 20%	3 – 12%	***<8%***
	Н	2 – 10%	0%	***<10%***
прыжки	В	12 – 60%	18 – 90%	***>30%***
	С	5 – 25%	2 – 10%	***<15%***
	Н	3 – 15%	0 – 0%	***<15%***
работа с предметами	В	11 – 55%	15 – 75%	***>20%***
	С	6 – 30%	5 – 25%	***<5%***
	Н	3 – 15%	0 - 0%	***<15%***
Группа подготовительная				
бег	В	10 -53%	12 – 63%	***>10%***
	С	9 – 47%	7 – 37%	***<10%***
	Н	0 – 0%	0 – 0%	***0%***
прыжки	В	14 – 74%	17 – 89%	***>15%***
	С	5 – 26%	2 – 11%	***<15%***
	Н	0 – 0%	0 – 0%	***0%***
работа с предметами	В	16 – 84%	17 – 89%	***>5%***
	С	3 – 16%	2 – 11%	***<5%***
	Н	0 – 0%	0 – 0%	***0%***

Количество детей с высоким уровнем физической подготовленности увеличилось на 3%, со средним уровнем - увеличилось на 2%, с низким уровнем - уменьшилось на 5%.

Данные результаты стали возможны благодаря выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы, предусматривающей интеграцию традиционных и нетрадиционных форм, методов и технологий работы с детьми, обеспечивающей получение положительных результатов при решении задач сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития.

Наиболее развитыми у детей выявлены следующие качества: ловкость, волевые качества, выносливость.

У 13 детей **младшего дошкольного возраста (3-4 года)** (65%) сформированы необходимые культурно-гигиенические навыки: умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, перед едой, после туалета; постоянно следить за чистотой рук; мыть лицо, насухо его вытирать; чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой; при приеме пищи пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; после приема пищи полоскать рот питьевой водой.

У 4-х детей (20%) не сформировано умение пользоваться салфеткой после еды, умение самостоятельно и правильно мыть руки после прогулки, туалета. Ещё 3 ребёнка (15%) кроме

вышеуказанных навыков не умеют самостоятельно устранять беспорядок в одежде; пользоваться носовым платком.

6 детей (30%) выполняют осваиваемые движения в темпе, соответствующем возрастным особенностям, точно соблюдают методику выполнения движений, сохраняют нужную амплитуду. Соблюдают технологию выполнения основных движений. 11 детей (55%) испытывают затруднения с прыжками в длину с места, в подлезании под дугу, метании мяча в цель. Ещё 3 ребёнка (15%), кроме вышеперечисленных движений, затрудняются в перешагивании через предметы, ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках в высоту.

11 детей (55%) умеют принимать игровую задачу в подвижных играх и действуют в соответствии с игровыми правилами. 5 детей (25%) принимают игровую задачу в подвижных играх, но не удерживают её, правила соблюдают эпизодически. 4 ребёнка игровую задачу не принимают и правила в подвижных играх не соблюдают.

9 детей (45%) умею самостоятельно воспроизводить ранее освоенные движения. 8 детей (40%) могут воспроизводить ранее освоенные движения при небольшой помощи взрослого, а 3 ребёнка (15%) не могут воспроизвести ранее освоенное движение. Причина в недостаточности развитости таких психических процессов как мышление, восприятие, внимание.

У 11-ти детей (55%) – сформировано умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. Для 6-ти детей (30%) умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним находится в стадии формирования и проявляется эпизодически, не умеют

реагировать на сигнал 2 ребёнка (10%), их действия значительно замедлены и требуют многократного повторения (речевой инструкции, повторения) со стороны педагога.

6 детей (30%) умеют выдерживать заданный темп в выполнении движений. У 11 детей (55%) темп в выполнении движений сохраняется только при первом, втором воспроизведении движений, а в дальнейшем снижается. 3 ребёнка (15%) не справляются с заданным темпом в выполнении движений, для них характерна низкая двигательная активность. 7 детей (35%) принимают игровую задачу в подвижных играх, но некоторые правила иногда не соблюдают. 2 ребёнка (10%) – игровую задачу не принимают, правила в подвижной игре не соблюдают.

7 детей (35%) смогли рассказать о самых элементарных способах сохранности своего организма. Так как целостный блок ознакомления со способами обеспечения сохранности своего организма планируется раскрыть в течение учебного года, то 10 детей (50%) имеют представление только об одном, двух способах (а именно тех, с которыми их познакомили в летний период) сохранности своего организма, а 3 ребёнка (15%) не знают способов сохранности своего организма. Одна из причин – отсутствие связной речи у этих детей.

14 детей (70%) - могут в процессе физической активности выражать адекватные эмоции.

6 детей (30%) не всегда могут в процессе физической активности выразить положительные эмоции, испытать «чувства мышечной радости».

У 9 детей **среднего дошкольного возраста (4-5 лет)** плохо развиты скоростные качества, не укладываются в нормативы по скорости бега на 30 метров; у 3 детей скоростные качества на высоком уровне. У 9 детей плохо развита выносливость, не укладываются в нормативы по скорости бега на 90 метров. У 18 детей не развиты мышцы пресса и спины, не могут выполнять подъем туловища из положения лежа. У 2 детей плохо развита ловкость, не могут выполнить прыжок в длину дальше 55 см.

У 5 детей **старшего дошкольного возраста (5-6 лет)** плохо развиты скоростные качества, не укладываются в нормативы по скорости бега на 30 метров; у 9 детей скоростные качества на высоком уровне. У 8 детей плохо развита выносливость, не укладываются в нормативы по скорости бега на 300 метров. У 9 детей не развиты мышцы пресса и спины, не могут выполнять подъем туловища из положения лежа.

У 14 детей развиты скоростные качества, они укладываются в нормативы по скорости бега на 30 метров; у 9 детей скоростные качества на высоком уровне. 11 детей укладываются в нормативы по скорости бега на 300 метров. У 10 детей развиты мышцы пресса, и спины они могут выполнять подъем туловища из положения лежа.

Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности воспитанников **подготовительной группы (6-7 лет)** показала: у 5 детей (42%) высокие скоростные показатели, у 3 детей скоростные показатели в пределах нормы (25%), у 4 детей (33%) плохо развиты скоростные качества, не укладываются в нормативы по скорости бега на 30 метров. У 12 детей плохо развита выносливость, не укладываются в нормативы по скорости бега на 300 метров. У 2 детей (17%) хорошо развиты мышцы пресса и спины, у 10 детей не развиты мышцы пресса и спины, не могут выполнять подъем туловища из положения лежа. У 3 детей хорошо развита ловкость, выполняют прыжок в длину за 120 см. У 3 детей плохо развита ловкость, не могут выполнить прыжок в длину дальше 100 см.

Настораживает тот факт, что большинство детей имеют недостаточный уровень физической подготовленности по параметрам: гибкость, координация движений, скоростно-силовые качества. Это обстоятельство может говорить о том, что до прихода в детский сад дети недостаточно занимались физической культурой, не делали дома зарядку.

ОБЩИЙ ВЫВОД: **организационно-содержательные условия, которые созданы в детском саду, достаточны для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.**

В связи с тем, что с каждым годом в детский сад приходит больше детей с ослабленным здоровьем, необходимо обеспечить более качественные условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка в адаптационный период, развитие физической культуры.

Разработана и реализуется программа «Здоровье», направленная на профилактику простудных заболеваний и оздоровление детей.

1.1.4. Планируемые результаты освоения РП.

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения ООПДО устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учётом возрастных возможностей детей в целевом разделе ПООПДО с учётом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей [с. 9].

Планируемые результаты освоения образовательного содержания Обязательной части РП.

Планируемые результаты освоения образовательного содержания Обязательной части РП раскрыты:

- **авторами Примерной основной образовательной программе дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 № 2/15)), стр.14-16.**

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Ребенок стремится осваивать различные виды движения:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5-10 см); змейкой между предметами за ведущим;

- догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;

- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места;

- вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;

- перелезать через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку;

- влезать на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезать на четвереньках под две-три дуги (высотой 50-60 см);

- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6-8-12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;

- ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);

- стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;

- кататься на санках с невысокой горки;

- забираться на горку с санками;

- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого;

- кататься на трёхколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела.

Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений.

Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10-15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;

- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м3);

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);

- спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками;

- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1-1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12-15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6-8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 на 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;

- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад;

- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;

- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;

- кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

Самостоятельно распределяет роли и договаривается о совместных действиях в игровой деятельности.

Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая в большинстве случаев положительные взаимоотношения с партнёрами на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (не мешать друг другу, не ссориться, договариваться, соблюдать правила, помогать друг другу и т. д.).

Может включаться в коллективную деятельность как исполнитель, соотнося и координируя свои действия с действиями других участников.

Начинает управлять своим поведением. Осознаёт общепринятые нормы и правила поведения и обязательность их выполнения. Предъявляет к себе те требования, которые раньше предъявляли к нему взрослые.

Способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения.

Обнаруживает самостоятельность, настойчивость, целеустремлённость, ответственность в освоенных видах деятельности: самостоятельно ставит цель, планирует все этапы деятельности, контролирует промежуточные и конечные результаты.

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках; о необходимости движений и

регулярных занятиях физкультурой (оценивает их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость), сохранения здоровья, о занятиях спортом, правильном питании и режиме, соблюдении основ безопасного поведения на улицах города, в природе и помещении и др.

Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни, владеет культурно-гигиеническими навыками, в том числе при работе за столом или с книгой (расстояние от глаз до текста, иллюстрации, осанка и т. п.).

Определяет состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называет и показывает, что именно болит (какая часть тела, орган).

Различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их. Выбирает одежду и обувь, соответствующие погоде.

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлёстом голеней назад, челночным бегом (10 м 3);

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 на 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате;

- скользить по ледяным дорожкам с раз- бега без помощи взрослого;

- скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая;

- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;

- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Старший дошкольный возраст (7-8 лет)

Ребёнок, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, и самому себе, чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликт.

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

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

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

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования определены во ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей воспитывающихся в ДОО.

Планируемые результаты освоения образовательного содержания в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала.
- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослыми во время участия в народных подвижных играх;
- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни;
- ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;
- ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов;
- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;
- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации их знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремление к неповторимости, индивидуальности в своих движениях;
- ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;
- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;

– ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;
– ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность при встрече с некоторыми животными; соблюдает правила дорожного движения; поведения в транспорте;
– ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;
– ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

Программа «Разговор о правильном питании».

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть).

Содержание образовательной области «Физическая культура» в **обязательной части РП** 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.

Интеграция образовательных областей

Образовательная область	Интеграция с другими областями	Разделы программы
Физическая культура	Познание	
	Коммуникация	
	Чтение художественной литературы	
	Здоровье	

Младший дошкольный возраст (3- 4 года)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры*. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание - погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Старший дошкольный возраст (6- 8 лет)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения:

четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20—30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели

(3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения*: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» (часть РП, формируемой участниками образовательных отношений).

Педагогические технологии, методы, реализуемые в ДОО. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Оздоровительные:	
➢ артикуляционный массаж и гимнастика;	3-7 лет
➢ пальчиковая гимнастика (Л.Ф.Фомина);	3-7 лет
➢ дыхательная и звуковая гимнастика (М.Л.Лазарев);	3-7 лет
➢ профилактические упражнения для глаз;	4-7 лет
➢ игровой массаж и самомассаж;	3-7 лет
➢ динамические паузы (И.П.Павлова);	3-7 лет

Программа «Самоцвет».

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала.

Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня.

Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.

Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Спортивные события в своей местности, крае.

Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Программа «Разговор о правильном питании».

1. ***Если хочешь быть здоровым.***
   1.1. «Для чего мы едим?»
   1.2. «Поговорим о правильном питании».
   1.3. «Какие продукты полезны?»
   1.4. «Праздник урожая».
2. ***Гигиена питания.***
   2.1. «Как правильно есть».
   2.2. «Какие правила я выполняю».
   2.3. «Советы Хозяюшки».
   2.4. «Чем не стоит делиться?»
   2.5. «Законы питания».
3. ***Удивительные превращения пирожка.***
   3.1. «Что происходит с пирожком, который мы съели?»
   3.2. «Плох обед, если хлеба нет».
   3.3. «Хочешь есть калачи – не сиди на печи».
4. ***Режим питания.***
   4.1. «Из чего готовят каши? »
   4.2. «Угадай сказку».
   4.3. «Поварята».
   4.4. «Секреты обеда».
   4.5. «Полдник. Время есть булочки».
   4.6. «Пора ужинать».
   4.7. «Путешествие по улице Правильного питания».
5. ***Где найти витамины весной.***
   5.1. «Отгадай название».
   5.2. «Морские продукты».
   5.3. «Вкусные истории».
   5.4. «На вкус и цвет товарищей нет».
   5.5. «Как утолить жажду».
   5.6. «Праздник чая».
6. ***Что надо есть, если хочешь стать сильным.***
   6.1. «Меню спортсмена».
   6.2. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».
   6.3. «Витаминный салат».
   6.4. «Каждому овощу свое время».
   6.5. «Вершки и корешки».

6.6.-6.7. «Азбука правильного питания».

Программа «СА-ФИ-ДАНС».

	ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа, 3-4 года)	**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа, 4-5 лет)**	**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа, 5-6 лет)**	**ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа, 6-7 лет)**
***1.* ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**	Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 4/4 и ¾.
***2.* ИГРОГИМНАСТИКА.**	**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. **2.2. Общеразвивающие упражнения.**	**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. **2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.**	**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и	**2.1. Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в

	Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. **Упражнения с предметами.** Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками). **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения. **2.4. Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на	Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. **Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками. **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и н укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с	ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. **2.2. Общеразвивающие упражнения.** **Упражнения без предмета.** Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. **Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя.	движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. **2.2. Общеразвивающие упражнения.** **Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». **Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами. **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с

	пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без неё. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.	захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. **4. Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.	Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». **2.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.	проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе. **2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).
3. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.	Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».	Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».	Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка — пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».	Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».
4. ИГРОПЛАСТИКА.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

5.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.	Общеразвиваюшие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т. д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речетативом.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.
6.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.	Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
7.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	«Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и	«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.	«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.	«День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

	общеразвивающих упражнений.			
8.ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.	«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».	«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».	«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».	«Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия-Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».
9.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.	Музыкально — творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».	Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».	Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».	Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

2.2. Описание вариативных формы, методов, средств реализации образовательного содержания ПР.

Обязательная часть.

При осуществлении работы по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» используются разнообразные организационные формы двигательной деятельности. Все формы носят интегративный характер, т.е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим (см. приложение), необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Двигательный режим включает в себя все основные формы двигательной активности детей:

– непосредственно образовательная деятельность;
– утренняя гимнастика;
– Физкультминутка;
– гимнастика после дневного сна;
– подвижные игры;
– оздоровительный бег;
– круговая тренировка;
– праздники и развлечения;
– самостоятельная двигательная деятельность.

Для обеспечения качественных условий реализации поставленных задач формирования физической культуры детей в образовательном процессе необходимо:

- Уделить особое внимание двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей при свободных и организованных ее формах.
- Удовлетворить возрастных потребности детей в движении в отведенное режимом время обеспечивается четкой организацией их деятельности и строгим выполнением требований по содержанию этой деятельности в каждом режимном отрезке.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Продолжать обучать элементам техники выполнения сложно координированных видов движений. Целенаправленно развивать мелкую моторику.
- Повышать уровень произвольности действий детей.
- Активно использовать все доступные средства физического воспитания для качественного созревания мускулатуры, необходимой для обеспечения всех функций позвоночника (опорной, амортизационной, двигательной и защитной).
- Обеспечить природную потребность детей в двигательной активности, которая является главным источником нормального роста, развития и функционирования детского организма.
- Регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей.
- Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр.
- Способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта.
- Активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утреннюю гимнастику, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий.
- Предоставить возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т.д.).
- Обеспечить учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности.
- Обеспечить интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности.
- Использовать авторские и народные (традиционные) детские игры, приуроченные к разным временам года; организовывать участие детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях.

- Поддерживать интерес ребенка к народным подвижным играм, занятиям на спортивном оборудовании, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.
- Поддерживать коллективные формы организации двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
- Расширить репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку.

Условия реализации образовательной области «Физическая культура» в образовательной деятельности.

1. Физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком.
2. Двигательные нагрузки должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. После интенсивных или длительных движений должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию.
4. Органичной частью содержания физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком).
5. Комплексы дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.
6. Обязательным компонентом физкультурного занятия является проведение массажа.
7. Две трети движений, составляющих содержание физкультурного занятия, должны быть циклического характера.
8. Требуется создавать ситуации для детей, способствующие эмоциональной разрядке, но снижающие двигательную активность.

Основные варианты образовательной деятельности

Формы взаимодействия:

Классические занятия (обычные) – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

Занятие тренировочного типа которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, футбол, хоккей, ходьба на лыжах). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов.

Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным,

Использованием естественных условий

Игровые занятия включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом I кг из-за головы двумя руками.

Ритмическая гимнастика направлены на развитие координации движений, на чувство ритма, свободы и выразительности телодвижений, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, направлены на развитие умений произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал. Ритмическая гимнастика включает в себя музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечивать развитие естественных психомоторных способностей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа «Мы живем на Урале».

Формы совместной образовательной деятельности с детьми:

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

Средства реализации программы:

Игры народов Среднего Урала:

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».

Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».

Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».

Марийские - «Биляша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры:

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

Программа «Разговор о правильном питании».

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

2.3. Наиболее существенные характеристики содержания программы.

Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Коррекционно-развивающая работа строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ и заключений ПМПК.

Задачи коррекции:

- Своевременное выявление детей с ОВЗ и определение их особых образовательных потребностей, обусловленных недостатками в физическом и (или) психическом развитии;
- Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ программы и их интеграции в ДОО;
- Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ОВЗ с учетом особенностей физического и (или) психического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического комиссии);
- Разработка и реализация индивидуальных адаптированных программ и планов коррекционной работы с детьми с ОВЗ. Организация индивидуальных и (или) групповых занятий для детей с выраженными нарушениями в физическом и (или) психическом развитии;
- Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ и формированию здорового образа жизни;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по медицинским, правовым, социальным и другим вопросам.

В службу сопровождения входят специалисты: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели и медицинские работники – старшая медсестра, врач-педиатр.

В таблице представлены направления и содержание работы педагогов и специалистов, оказывающих поддержку детям с ОВЗ. Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе ДОУ координирует взаимодействие всех специалистов, осуществляет контроль над их деятельностью.

Должность	Направление работы	Содержание работы
Воспитатель	• создание доброжелательной и терпимой обстановки в детском коллективе, направленной на развитие межличностных отношений;	• укрепляет у детей веру в собственные возможности, способствует активному взаимодействию детей, снимает отрицательные переживания, связанные

	● реализация коррекционных и развивающих задач с учётом структуры дефекта; ● учёт компенсаторных возможностей детей.	с недостатками в развитии; ● взаимодействует со специалистами ДОУ в рамках индивидуальной программы развития; ● планирует работу с учётом коррекционно-развивающего компонента.
Музыкальный руководитель	● определение содержания музыкальных занятий с учетом диагностики и структуры дефекта; ● оказание полимодального воздействия на развитие анализаторных систем (развитие музыкального и фонематического слуха, зрительного восприятия музыкальных образов и передача этих образов в движении); ● участие в работе ПМП консилиума по реабилитации детей с ОВЗ и детей-инвалидов.	● развивает мелодико-интонационную выразительность речи; ● закрепляет навыки в развитии моторной функции (способствует развитию общей, ручной, пальцевой, моторики, мимики); ● осуществляет подбор музыко-терапевтических произведений, речевого, певческого материала, адекватного речевому развитию ребёнка; ● разрабатывает программу изучения и наблюдения за ребенком на музыкальных занятиях. ● отслеживает динамику развития у ребенка музыкально – ритмических видов деятельности.
Инструктор по физической культуре	● создание и реализация условий совершенствования физического развития и здоровья детей в разных формах организации двигательной активности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники, спортивные соревнования, подвижные игры и т.п.). ● сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка;	● изучает и развивает двигательную сферу ребенка: (общую и мелкую моторику, статический и динамический праксис, координацию и согласованность движений, смысловую организацию движений, умение выполнять действия по показу и речевой инструкции); ● проводит подгрупповые и индивидуальные занятия с учётом особенностей физического и психического развития; ● использует специальные упражнения, которые способствуют тренировке правильного дыхания, удлиненного выдоха, развитию темпо – ритмической организации; ● участвует в выборе методов закаливания ребенка с ОВЗ, даёт практические советы родителям и педагогам.
Медицинская сестра	● реализация комплексного психолого–медико-педагогического подхода к детям с ОВЗ; ● соблюдение санитарно – противоэпидемического режима; ● повышение оздоровительного эффекта комплекса мероприятий по	● выполняет врачебное назначение; ● выбирают в совместной деятельности с воспитателем основные методы по закаливанию детей.

	укреплению и сохранению физического и психического здоровья.	

Работа с родителями:

- консультирование родителей, по всем направлениям работы (формирование полноценной звуковой стороны речи, практическое усвоение лексических и грамматических средств языка, развитие связной речи);
- участие в родительских собраниях, информирование родителей о результатах психолого-педагогического обследования детей;
- практические тренинги по постановке и автоматизации звуков, по развитию мелкой моторики.

Результаты коррекционно–развивающей работы.

Результатом реализации указанных целей и задач должно быть создание комфортной развивающей образовательной среды:

- обеспечивающей воспитание, обучение, социальную адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья;
- способствующей достижению целей специального коррекционного образования, обеспечивающей его качество, доступность и открытость для детей с ограниченными возможностями здоровья, их родителей (законных представителей).

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые и, прежде всего, дыхание.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем.

Стрельниковская дыхательная гимнастика, тренируя вдох "в спину", посылает его на предельную глубину лёгких и тем самым заполняет их воздухом снизу доверху. А, так как, вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная. Следовательно, она подчиняет себе и работу голосовых складок во время фонации. При лечении заикания помимо этой дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания (вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое дыхание «в спину»-термин А.Н. Стрельниковой), выполняются еще специальные звуковые упражнения для постановки голоса. Звуковые упражнения делаются при активно работающей диафрагме, на «опоре». Таким образом, преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана как метод лечения, и как метод профилактики абсолютно всем, без исключения, детям и подросткам.

Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для студентов и школьников.

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

Для самостоятельного освоения комплекса упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, нужно начать с первых трех упражнений. Это «Ладошки», «Погончики», и «Насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладошки»- разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем - отдых, (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов- движений (по-нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох - предельно активный, выдох - абсолютно пассивный. Просто шумно на всю квартиру нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А.Н.Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, рот закрыт. Но ни в коем случае с силой не сжимайте губы (на лице не должно быть никакой гримасы). Выдох тоже уходит через нос. Некоторые пациенты всё время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

В этом случае, после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух вглубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за бёдра или за брюки!

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь! Сядьте и сделайте упражнение «Ладошки» сидя.

Выполняя второе упражнение - ***«Погончики»*** - делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение ***«Насос».*** «Насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак: на первом занятии вы сделали упражнение «Ладошки»- 24 раза по 4 вдоха- движения, упражнение «Погончики»- 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос»-12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Тренировку вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение - «Ладошки» - не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «Ладошки» - 96 (12 раз по 8 вдохов- движений), «Погончики» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. Поэтому, на другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение -' «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», и, наконец, «Шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов- движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов- движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха- движения без остановки, сделайте паузу. То есть, отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой легко адаптируется для детского сада, делает образовательный процесс увлекательным и полезным для здоровья детей.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик раскрыты авторами: примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014, стр. 198-204.

2.5. Способы поддержки детской инициативы.

Способы поддержки детской инициативы раскрыты авторами: примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014, стр. 204-209.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации РП является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Задача педагога - заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии ребенка. Для этого педагог знакомит родителей с особенностями образовательного процесса, своеобразием режима дня группы и образовательной программы.

Вместе с тем происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами и родителями. В общении с родителями педагог показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый ребенок, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его физическое развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний педагог не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, поможет родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка ко взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.

4. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

5. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами физического развития ребенка.

Основные формы взаимодействия с семьями

Форма
Практикумы Анкетирование Детско-родительские проекты Участие в физкультурных праздниках, досугах Семейные конкурсы, семейные игровые программы Тренинги Мастер-классы Презентации …. Открытые мероприятия

2.7. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.

Методическое обеспечение системы педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы:

Специалисты, педагоги	Наименование методического пособия
Инструктор по физической культуре	1. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» (сост. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И.), СПб, «Акцидент», 1999 г. 2. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

Принципы, на которых строится психолого-педагогические оценка результатов освоения программы:

1. Сравнение ребенка с самим с собой.
2. Осуществление мониторинга в естественной, привычной среде для ребенка.

Психолого-педагогический оценка результатов освоения программы, используемый в МДОУ, должен отвечать ряду требований:

Оценка по показателям успешности, отражающим успешность ребенка в разных видах деятельности.

Медико-педагогическая диагностика как процедура оценки результатов освоения РП

Физическое развитие детей

Образовательная область	**Параметры оценки:**	**Показатель**	**Метод, методика**	**Индикатор**
«Здоровье»	**заболеваемость**	группа здоровья	Проводится медперсоналом детского сада ежемесячно, ежеквартально, по результатам учебного и календарного года. Заболевания дифференцируются на общие и простудные. Составляется картина заболеваемости каждого конкретного ребенка, каждой возрастной группы, всего учреждения в целом.	Положительная динамика группы здоровья
		хронические заболевания		Снятие диагноза Снятие с диспансерного учета
		простудные заболевания		Отсутствие рецидива
		инфекционные заболевания		Отсутствие распространения

		индекс здоровья		Повышение количества наболевших детей
	нервно-психическое развитие	психические процессы	Диагностика и профилактика ранних отклонений в состоянии здоровья детей, составители: К.Л. Печора; диагностический инструментарий по обследованию у детей речевого развития, адаптирован по критериям и показателям Т.Н. Дороновой.	Соответствие возрастным показателям Повышение уровня физической и умственной работоспособности .
		ММД	Анализ документации медицинской.	Снятие диагноза
		степень адаптации	Подготовка ребенка к поступлению в ДОУ. Приложение №20 к приказу МЗ РФ от 19.01.93г. № 60.	Отсутствие тяжелой степени адаптации
	эмоциональное благополучие	тревожность		Низкий уровень
		самооценка		Адекватная самооценка
				Жизнерадостность
	закаленность			Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям
	функциональная готовность к школьному обучению	антропометрические показатели	Проводятся медицинским работником в ДОУ в начале учебного года (сентябрь) и в конце (апрель-май) по таблицам индивидуальной оценки развития детей 4-7 лет Обижесвет В.П., Касаткин В.Н., ЧеченицкаяС.М. Настольная книга медицинской сестры детского сада: Для оценки физического развития детей учитывается: - длина тела, масса тела, окружность рудной клетки;	Соответствие нормативным показателям Отсутствие тяжелой степени адаптации к школе
		физиометрические показатели		

			- мышечный тонус, состояние осанки и опорно-двигательного аппарата (проводится специалистом поликлиники по физическому воспитанию); - организация скрининг исследований; - измерение артериального давления.	
		опорно-двигательный аппарат	Мышечный тонус, состояние осанки и опорно-двигательного аппарата.	
Физическая культура	**физические качества**		Проводится в ДОО в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) с детьми 4 - 7 лет по показателям «Общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».	Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
	основные движения		Качество двигательных навыков оценивается по тому, как дети выполняют основные движения. Оценка производится на контрольно - срезовых занятиях инструктором по физической культуре.	Ползание, лазание, ходьба, бег, метание, бросание, ловля, прыжки, равновесие.
	валеологическая компетенция	образованность по областям «Физическая культура», «Здоровье»	Работа по формированию у детей здорового образа жизни организуется воспитателями групп. Разрабатывается перспективное планирование тем на год по формированию полезных и вредных привычек, безопасности	Качественные составляющие образованности
		культурно-гигиенические навыки		Аккуратность, - настойчивость, терпеливость, ориентированность на сотрудничество
				культура еды, опрятность, моторная умелость

			жизнедеятельности, культурно-гигиеническим навыкам. Организуя режимные моменты, 2 раза в месяц воспитатель проводит минутки здоровья, заостряя внимание детей на основах здорового образа жизни. Непосредственная образовательная деятельность проводится 1 раз в месяц. В зависимости от темы. Критерии сформированности привычек ЗОЖ, предложенные региональной программой, оцениваются воспитателями групп.	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание программно-методического и материально-технического обеспечения (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений).

Физкультурный зал оснащен материалами и оборудованием для полноценного физического развития детей в разных формах и видах физической деятельности (Приложение № 1).

Система занятий и количество учебных часов по физическому развитию в ДОО

Группа	Длительность одного занятия	Количество часов	
		неделя	год
Младшая группа	15 мин.	3	102
Средняя группа	20 мин.	3	102
Старшая группа	25 мин.	3	102
Подготовительная к школе группа	30 мин.	3	102

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОО

Двигательный режим – это:
- Организованный вид деятельности
- Самостоятельный вид деятельности

Он составлен с учётом:
- Потребностей и возможностей детей
- Режима дня
- Сезона (времени года)

Цель: Укрепление физического и психического здоровья детей, удовлетворение их естественной потребности в движении.

№	Формы работы	Особенности организации				
		Особенности организации	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
1	Утренняя гимнастика	• Традиционная • Игровая (на подвижных играх) • Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой)	Ежедневно в зале 5 - 6 мин.	Ежедневно в зале 6 - 8 мин.	Ежедневно в зале 8 - 10 мин.	Ежедневно в зале 10 - 12 мин.
2	Физкультминутки	• Упражнения для развития мелкой моторики. • Общеразвивающие упражнения. • Имитирующие упражнения. • Игры • «Танцевальные минутки» Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.
3	Оздоровительная	• Оздоровительные		Бег		

	ходьба	пробежки вокруг детского сада. • Оздоровительная ходьба по территории детского сада.	1,0 – 1,5	1,0 – 1,5	1,5 – 2,0	2,0 – 2,5
4	Физкультурные занятия	• Традиционные. • Тренировочные. • Сюжетные. • Игровые. • Контрольно-проверочные.	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин. 2 – в зале 1 - улица	3 раза в неделю по 30 мин. 2 – в зале 1 - улица
5	Самостоятельная двигательная деятельность	• Игры и упражнения с физ. оборудованием. • Упражнения на тренажерах. • Упражнение на полосе препятствий. • Упражнения с карточками – заданиями.	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.			
6	Двигательные разминки	• Игровые упражнения. • Подвижные игры малой подвижности. • Танцевальные движения.	-	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.		
7	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.			
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий			
9	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером			
10	Гимнастика после сна	• Разминка в постели, самомассаж.	8 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
11	Музыкаль-ритмические движения	• Подвижные, хороводные игры под музыку.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	12 – 15 мин.

		• Танцевальные движения.				
12	Подвижные игры	• Спортивные упражнения. • Двигательные задания на полосе препятствий. • Игры высокой, средней и низкой интенсивности. • Народные игры. • Игры с элементами спорта. • Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. • Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств.	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей			
			5 – 7 мин.	7 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.
			Целенаправленное обучение: спортивные упражнения – 2 раза в неделю			
			10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
					Спортивные игры – 2 раза в неделю	
					15 мин.	20 мин.
13	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.
14	Занятия с тренажерами	• Широко используются физические пособия	2 раза в неделю в вечернее время, под руководством взрослого			
			6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.
15	Психогимнастика	• Игровые упражнения. • Этюды. • Хороводы.			Один раз в неделю во II половине дня	
					8 – 10 мин.	10 – 15 мин.
16	Физкультурный	Составляется по сценарию	Проводится 2 раза в месяц			

	досуг	и включает в себя: • Игры-соревнования. • Игры-эстафеты. • Аттракционы. • Подвижные игры	15 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 мин.
17	Спортивные праздники		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе			
			40 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
18	День здоровья	Сюжетно-тематические	2 раза в год			

Модель взаимодействия сотрудников в осуществлении оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующая	• осуществляет руководство по выполнению оздоровительной программы ДОУ в группах; • создает необходимые условия для укрепления здоровья детей; • обеспечивает и контролирует выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей; • обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий; • проводит обучение и инструктаж по охране труда.
Заместитель заведующего по ВМР	• составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в группах. • контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах; • проводит диагностику двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре; • наблюдает за динамикой физического развития детей; • осуществляет контроль за режимом дня; • осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей; • проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.
Старшая медицинская сестра	• осматривает детей во время утреннего приёма; • организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах; • осуществляет контроль за режимом дня, выполнением модели оздоровительной работы в группах; • проверяет организацию питания в группе; • выполняет назначения врача;

	• ведет учет и анализ заболеваемости детей группах.
Инструктор по физической культуре	• проводит физкультурные занятия, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей; • проводит диагностику двигательных навыков; • консультирует воспитателей по вопроса проведения утренней гимнастики; • на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии детей; • проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использование элементов физической культуры в домашних условиях.
Музыкальный руководитель	• проводит музыкальные игры и хороводы с детьми используя элементы дыхательных гимнастик; • участвует в проведении утренних гимнастик.
Воспитатель	• проводит все запланированные в программе оздоровительные мероприятия; • соблюдает режим дня; • следит за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, директора; • следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей; • на педагогических советах отчитывается о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий; • проводят просветительскую работу среди родителей и детей.
Младшие воспитатели	• оказывает помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в групповом помещении; • осуществляет подготовку к проведению оздоровительных мероприятий в групповом помещении: готовить кипяченую воду для полоскания и приема элеутерококка, инвентарь, воду для закаливания и т.д.; • проводит проветривание и кварцевание помещений согласно расписанию.

Закаливание

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные положения при проведении закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

Основные принципы:

1. Постепенное расширение зоны воздействия.

2. Увеличение времени проведения процедуры.
3. Непрерывность проведения закаливающих процедур.
4. Учет индивидуальных особенностей ребенка.
5. Систематичность.
6. Проведение закаливания при положительном эмоциональном состоянии ребенка.
7. Многофакторность (холод, тепло, вода и др.).
8. Полиградационность (необходимость тренировки).
9. Сочетаемость общих и местных охлаждений.
10. Выполнение закаливающих процедур на разном уровне теплопродукции организма (как в покое, так и в движении).
11. Учет предшествующей деятельности в состоянии организма (индивидуальный подход к детям).

Противопоказания к закаливанию организма:

- температура окружающего воздуха ниже нормы;
- протест и страх ребенка;
- повышенная температура тела;
- болезнь ребенка более 10 дней (водное закаливание по щадящему режиму).

Используются следующие факторы внешней среды: воздух, вода, солнце.

Воздушные ванны

Подготовка	Осуществляется постепенно после окончания адаптационного периода
Воздушный режим	Необходимо постоянно обеспечивать рациональное соответствие одежды ребенка температуре окружающей среды. Проветривание проводят: – утром перед приходом детей, – перед занятиями, – перед возвращением с дневной прогулки, – во время дневного сна, – во время вечерней прогулки. Большое значение имеет фрамужное проветривание. Поток холодного воздуха идет вверх, а не вниз, но риск сквозняков все-таки есть, поэтому угловое, сквозное проветривание проводится в отсутствии детей.
Время проведения	Непосредственная образовательная деятельность. Гимнастика после сна. Переодевание. Сон с доступом свежего воздуха, без маек. Контрастные воздушные ванны после дневного сна. Хождение босиком.

Водные ванны:

- Полоскание рта и горла водой комнатной температуры.
- Обширное умывание.
- «Ручеек» (Т-Х-Т) – 2 половина года.
- Обливание ног с постепенным понижением температуры.
- Ходьба по мокрым дорожкам.

Солнечные ванны

Последовательность принятия солнечных ванн:

- Проведение солнечных ванн в облачные дни.
- Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды.
- Изменение продолжительности процедуры.

Условия закаливания:

Обеспечение свежего воздуха.
Соответствие одежды температуре воздуха.

ЗАКАЛИВАНИЕ

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

1. Обширного умывания.
2. Полоскание рта и горла водой комнатной температуры.
3. Обливание ног с постепенным понижением температуры.
4. Закаливание «Ручеек» - из таза в таз, t 37-20-37.
5. Ходьба по мокрым дорожкам.

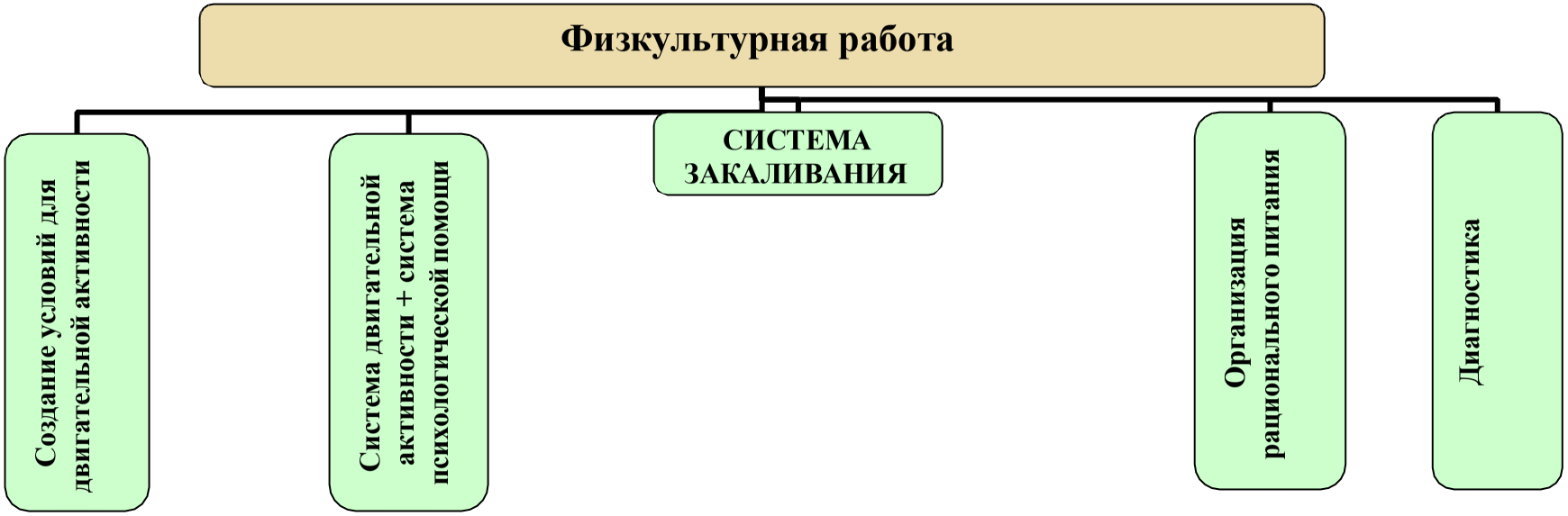
ВОЗДУШНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

1. Утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года.
2. Босохождение в группе и на физкультурных занятиях.
3. Прогулка.
4. Сон без маек и при открытых фрамугах.
5. Воздушные ванны.
6. Солнечные ванны.
7. Физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком.
8. Ходьба босиком до и после сна.
9. «Дорожка здоровья» (коррего-гимнастика).
10. Массаж.

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни, что составляет основу здорового образа жизни детей. Выбор средств и способов закаливания определен соответствующими условиями в детском саду.

Система закаливания

младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
• сон без маек и при открытых фрамугах; • дыхательная гимнастика; • воздушные ванны; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; • массаж; • полоскание рта водой комнатной температуры; • обширного умывания; • обливание ног с постепенным понижением температуры; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны; • ходьба босиком до и после сна; • дозированная ходьба	• сон без маек и при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде; • ходьба босиком до и после сна; • массаж, • полоскание рта комнатной водой; • обширное умывание; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны; • дозированный бег	• сон без маек и при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; • массаж; • ходьба босиком до и после сна; • полоскание рта комнатной водой; • обливание ног с постепенным снижение температуры; • обширное умывание; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны; • дозированный бег	• сон без маек и при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • дыхательная гимнастика; • ходьба по массажным дорожкам; • физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; • массаж; • ходьба босиком до и после сна; • полоскание рта комнатной водой; • обливание ног с постепенным снижение температуры; • обширное умывание; • утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; • прогулка; • солнечные ванны; • дозированный бег


Физкультурная работа
Создание условий для двигательной активности
Система двигательной активности + система психологической помощи
СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ
Организация рационального питания
Диагностика

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Непосредственная образовательная деятельность

- Физкультурные занятия в зале и на воздухе
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Музыкально-ритмические

Совместная и самостоятельная деятельность

- Физкультминутки
- Оздоровительный бег
- Подвижные игры
- Дни здоровья
- Спортивные праздники, развлечения, досуги
- Самостоятельная двигательная активность
- Двигательные разминки
- Релаксация
- Занятия с тренажерами
- Психогимнастика

Закаливающие процедуры

Воздухом:
- воздушные ванны;
- проветривание помещений;
- прогулка на свежем воздухе;
- сон без маек и при открытых форточках;
- физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком.

Водой:
- обливание ног с понижением температуры воды;
- обширное умывание;
- полоскание горла;
- мокрая дорожка;

- Солнечные ванны
- Босохождение

Профилактические мероприятия

- Витаминотерапия
- Закладывание оксолиновой мази в нос
- Вакцинация
- Обследование специалистами детской поликлиники, врачебно-физкультуроного отделения

Коррекционная работа

- Диагностика физического развития детей
- Индивидуальная работа

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

ДИАГНОСТИКА

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

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

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

- Закаливание.
- Оздоровительные мероприятия.
- Медикаментозные.
- Нетрадиционные.

КОРРЕКЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

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

ПСИХО – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- Благоприятный психологический климат (традиции, праздники, развлечения).
- Минутки тишины.
- Релаксация.
- Музыкотерапия.
- Психогимнастика.
- Стиль общения.

КОНСУЛЬТАТИВНО – ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА

- Родительские собрания.
- Консультации.
- Посещение семей.
- Выставки, фотовыставки.
- Дни открытых дверей.
- Совместные мероприятия.
- Библиотека для родителей.
- Анкетирование.
- Почтовый ящик.
- Выпуск газет.

Утренняя оздоровительная гимнастика

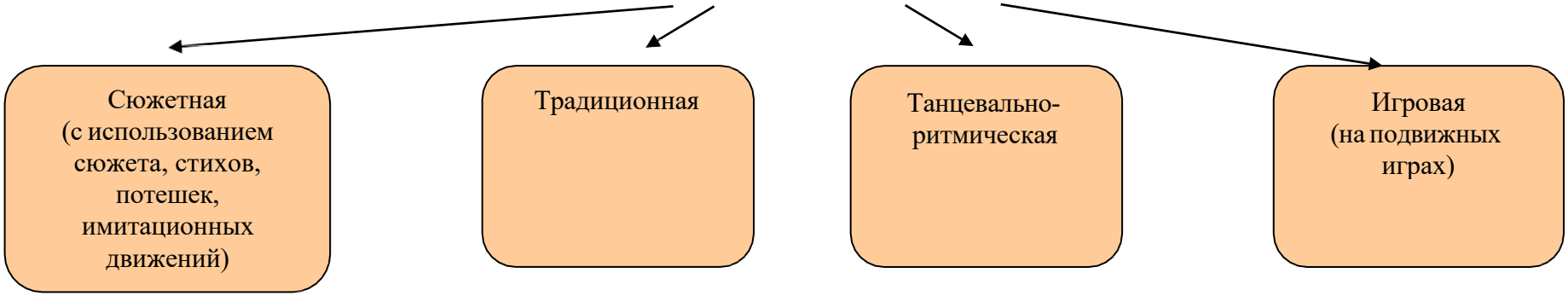
Проводится без принуждения, с целью создания у детей хорошего настроения и поднятия мышечного тонуса. Жизнерадостность и хорошее настроение содействуют разрядке нервной системы, повышают тонус и оздоровительный эффект.

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

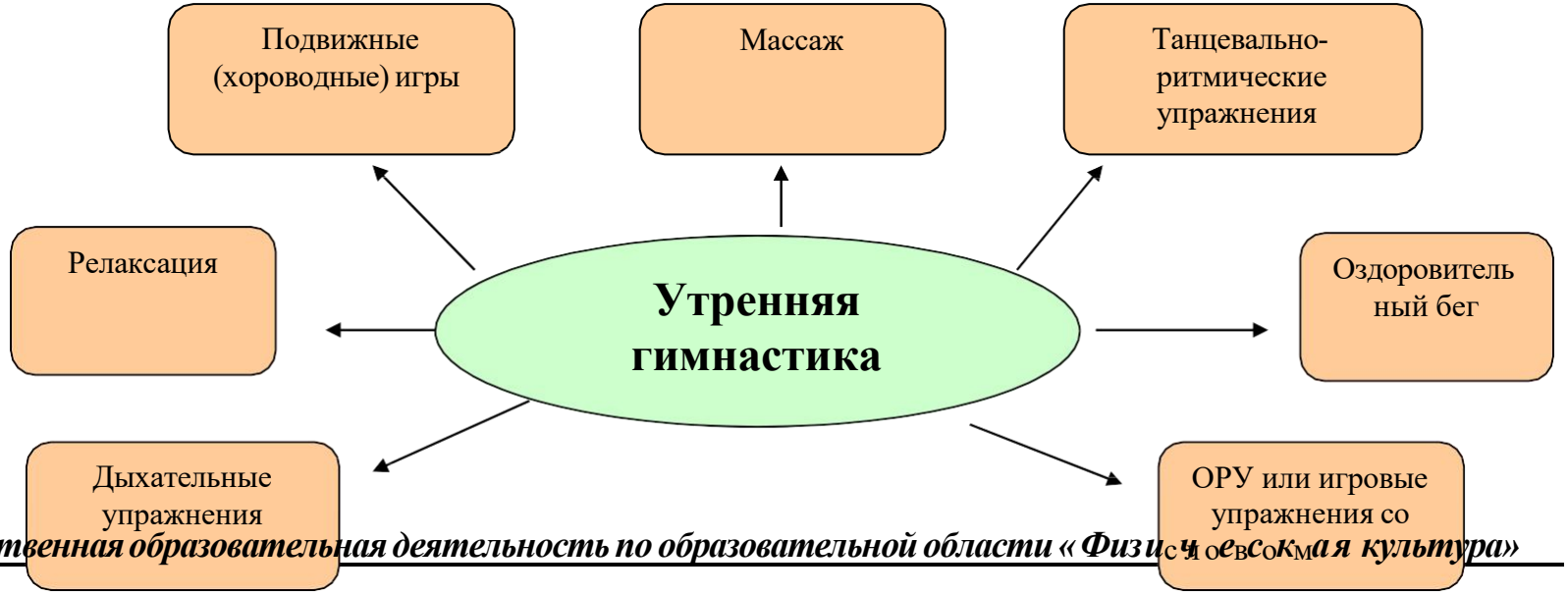
Формы организации утренней гимнастики

Утренняя оздоровительная гимнастика



Разные формы оздоровительной гимнастики чередуются в зависимости от времени года и погодных условий.

Компоненты традиционной утренней гимнастики



Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области « Физическая культура»

Непосредственная образовательная деятельность тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную системы организма, через развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, физических качеств.
Длительность 15-30 минут.
Место проведения:

- улица (1 раз в неделю в старших дошкольных группах);

– зал (3 раза в неделю младшие дошкольные группы, 2 раза в неделю старшие дошкольные группы).

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения РП положен примерный календарь праздников.

Праздники как структурные единицы примерного календаря праздников могут быть заменены другими социально и личностно значимыми для участников образовательного процесса событиями.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;

Формы работы по подготовке и реализации темы детей 3-5 лет могут быть использованы и при подготовке к теме для детей 5-7 лет (например, чтение, беседы, разучивание стихотворений по теме и т.п.).

Тема отражается в подборе атрибутов материалов, их насыщением, находящимся в группе и в центрах развития с активным участием детей и их родителей.

Для реализации одной темы предусмотрено уделять не менее двух недель в образовательный период (учебный год), не менее 4-х недель - в оздоровительный (летний период).

В ходе освоения детьми содержания каждой из тем предусмотрено итоговое мероприятие.

Семейный праздник – праздник, созданный в конструктивном взаимодействии воспитывающих взрослых и детей группы, ДОО.

Развлечение (в детском саду 1 раз в сезон, а в группах 2 раза в месяц) – занятие, времяпрепровождение, доставляющее удовольствие.

Досуг – время, не занятое работой; средство разностороннего развития личности человека, занятие по увлечению.

Событие – важное явление, крупный факт, происшедший в общественной жизни.

1) **Традиционные музыкальные праздники** *во всех группах*:

3-10 ноября - Осенние;

23-29 декабря – Новогодние;

1-7 марта - 8 марта;

25-30 мая – Выпускные.

Все праздники проходят в сюжетно-театрализованной форме. Разыгрывается какой-то сказочный или увлекательный сюжет, с появлением на празднике взрослых в образе персонажей, с подключением в сюжет музыкальных номеров в исполнении детей, также в образах каких-либо персонажей. Родители - обязательные зрители и постоянные участники происходящих событий.

2) **1 июня** проводится **спортивный** праздник **"День защиты детей"**, который завершается рисованием мелками на асфальте *(во всех группах детей дошкольного возраста);*

Досуги, развлечения

3) **К "Дню защитника Отечества"** организуются **физкультурно - тематические досуги** в форме соревнований или игры - путешествия по станциям. По сюжету досуга обязательно появляются сказочные и другие персонажи, которые создают соревновательные ситуации, организуют игры, обеспечивают эмоциональную поддержку *(в старших и подготовительных группах);*

5) **В феврале - марте** проводятся **Развлечения на улице «Гуляй, масленица», «Прощай, Зимушка-зима».** Организуются игры - забавы, музыкальные хороводы, потехи, подвижные игры, чаепитие с блинами, аттракционы, игры - эстафеты. *(начиная с младшей группы);*

6) В феврале 1 раз в 4 года проводится праздник «**Малые Олимпийские игры»**. Организуются «церемонии» - «Открытие Олимпийских игр», «Закрытие Олимпийских игр», в течение двух олимпийских недель с детьми проводятся спортивные соревнования на улице и в зале с вручением «олимпийских» наград *(в старших и подготовительных группах);*

Месяц	Праздники	Развлечения	Досуг
Сентябрь		День знаний	Спортивный досуг
Октябрь		Осенины	Семейное шоу «Угадай мелодию»
Ноябрь	День матери	День прав ребёнка	Семейное шоу «Самая читающая семья»
Месяц	Праздники	Развлечения	Досуг

Декабрь	Семейный праздник «Новый год»		Битва хоров
Январь		Зимняя Лыжная Олимпиада	Рождественские посиделки
Февраль		День защитника отечества	
Март	Семейный праздник 8 Марта	22 марта – «Жаворонушки»	Битва хоров
Апрель	День здоровья	День Земли	День смеха
Май	Выпускные вечера		Битва хоров
Июнь	День защиты детей		
Июль		«Быстрое колесо» День семьи	Вечер хороводных игр «Солнечный хоровод у березки»
Август			

Мероприятия по активизации творческой активности воспитанников в сфере сохранения и укрепления здоровья, пропаганде здорового образа жизни

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	Группы детей дошкольного возраста с 5 до 8 лет	ноябрь
Спортивный праздник «Вместе мы - сила!»		
Участие в районном Фестивале здоровья	Группа детей дошкольного возраста 6-8 лет	апрель
Конкурс проектов «Я, за здоровый образ жизни»	Группы детей дошкольного возраста с 4 до 8 лет	январь
Участие во всероссийской акции «Лыжня России»	Все группы	Ежегодно в феврале

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития детей

1. Музыкально-физкультурный зал.
2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

Предметно – пространственная среда способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

1. развитие, накопление и использование двигательного опыта детей-дошкольников;
2. формирование основ сбережения своего здоровья;
3. безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
4. обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода);
5. развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
6. развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми

и сверстниками. (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений);

7. стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу *целостности* образовательного процесса.

Для реализации образовательной области «Физическое развитие» важно подготовить определённое оборудование: дидактические материалы, средства, соответствующие психолого-педагогическим особенностям возраста воспитанников, предусмотреть реализацию принципа *интеграции* образовательных областей, развития детских видов деятельности:

- игровой,
- коммуникативной,
- познавательно-исследовательской,
- изобразительной,
- конструктивной,
- восприятия художественной литературы и фольклора,
- музыкальной,
- двигательной.

При создании предметно-пространственной развивающей среды ДОО придерживается следующих принципов.

Насыщенность среды соответствует содержанию ООПДО, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа её построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития ребёнка раннего и дошкольного возрастов), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства). Образовательное пространство включает средства реализации ООПДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

Трансформируемость предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания ООПДО, реализуемого здесь и сейчас).

Полифинкциональность предполагает использование множества возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности, центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр и др.

Вариативность предусматривает возможность выбора ребёнком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

Доступность обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. (Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребёнок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.)

Безопасность предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжёлых), углы должны быть закрыты).

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывается *гендерный принцип*, обеспечивающий среду материалами и игрушками как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек.

Материалы, игрушки и оборудование должны иметь *сертификат качества и отвечать педагогическим и эстетическим требованиям* (способствовать развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и коллективных играх; обладать дидактическими свойствами (обучать конструированию, знакомить с цветом, формой и т. д.); приобщать к миру искусства.

В группе имеются материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

3.4. Описание материально-технического обеспечения

3.4.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть)

ДОО оснащена материалами и оборудованием для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

ДОО оснащена оборудованием для разнообразных видов детской деятельности в помещении и на участках. Созданы условия для совместной и индивидуальной активности детей. Предметно-пространственная развивающая среда соответствует возрастным периодам развития ребёнка дошкольного возраста.

От 3 до 8 лет

Предметно-пространственная развивающая среда для детей от 3 до 8 лет в ДОО обеспечивает реализацию ведущего вида деятельности - игры.

Кроме физкультурного уголка, в котором находится в достаточном количестве спортивный инвентарь и оборудование, имеется «Уголок здоровья», где сосредоточены оборудование, атрибуты, пособия для работы с детьми по профилактике опорно-двигательного аппарата, восстановления правильного дыхания, проведения массажа:

- различные массажные коврики, дорожки (пуговичные, ребристые и с другими наполнителями);
- массажеры;
- поддувалочки;
- дудочки для развития дыхания;
- тренажеры;
- наборы плакатов, картинок по организации здорового образа жизни.

Работа по наполнению предметно-развивающей среды в группах производится в соответствии с перспективным планом развития предметной среды по всем возрастным группам.

Центры развивающей активности детей

Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку возможность самостоятельно делать выбор. Помещение каждой группы разделено на несколько центров, в каждом из которых содержится достаточное количество материалов для исследования и игры. В разных группах наборы центров могут быть различными, однако основные центры, есть практически везде.

Для укрепления здоровья детей и развития физической культуры в группе предусмотрены центры физического развития и двигательной активности:

<u>Младшая группа</u>

Центр физического развития и сохранения здоровья «Здоровячек.

1. Мягкие модули.
2. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, султанчики, кегли, обручи и др.
3. Предметное оснащение для самостоятельной двигательной деятельности.
4. Для релаксации детей – многофункциональные мягкие модули.
5. Для укрепления здоровья детей – корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия.
6. Кубики маленькие и средние.
7. Короткие скакалки.
8. Мячи всех размеров.
9. Вожжи.

10. Обручи (3 – 4 шт.).
11. Вертушки.
12. Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания.
13. Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски).
14. Ленты, флажки (основных цветов).
15. Массажные коврики и ребристые дорожки.
16. Кольцеброс.
17. Гимнастические палки.
18. Ленты разных цветов на кольцах.
19. Кегли.
20. Флажки разных цветов.
21. Мишени на ковролиновой основе с набором мячиков на «липучке» (дартс).
22. Иллюстрации, картинки по гигиене.
23. Сборники с потешками, стихами о культурно – гигиенических навыках.
24. Настольно – печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте.
25. Аудио – сборники с музыкальными сказками, стихами на тему «Мои помощники».
26. Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно – гигиенические навыки).
27. Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно – гигиенические навыки).

<u>Средняя группа</u>

Центр физического развития

1. Иллюстрации, картинки по гигиене.
2. Сборники с потешками, стихами о культурно – гигиенических навыках.
3. Настольно – печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте.
4. Аудио – сборники с музыкальными сказками, стихами на тему «Мои помощники».
5. Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно – гигиенические навыки).
6. Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно – гигиенические навыки).
7. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, султанчики, кегли, обручи и др.
8. Предметное оснащение для самостоятельной двигательной деятельности.
9. Для релаксации детей – многофункциональные мягкие модули.
10. Для укрепления здоровья детей – корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия.
11. Кубики маленькие и средние.
12. Короткие скакалки.
13. Мячи всех размеров.
14. Вожжи.
15. Обручи (3 – 4 шт.).
16. Вертушки.
17. Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания.
18. Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски).
19. Ленты, флажки (основных цветов).
20. Массажные коврики и ребристые дорожки.
21. Кольцеброс.
22. Гимнастические палки.
23. Ленты разных цветов на кольцах.
24. Кегли.
25. Флажки разных цветов.
26. Мишени на ковролиновой основе с набором мячиков на «липучке» (дартс).

Центр сохранения здоровья ребенка

1. Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности.
2. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.

3. Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека.
4. Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности.
5. Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания.
6. Альбомы «Грибы», «Лечебные травы», «Ядовитые растения».
7. Фитобар для приготовления витаминного чая.
8. Художественная и познавательная литература о сохранении здоровья.
9. Картотека пословиц и поговорок.

Старшая группа

Центр физического развития

1. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, ленточки, кегли, кубики.
2. Предметное оснащение для самостоятельной двигательной деятельности.
3. Маски для подвижных игр.
4. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.
5. Народные игры.
6. Дидактические игры по физической культуре.
7. Мячи средние и малые.
8. Обручи.
9. Канат, веревки, шнуры.
10. Флажки разных цветов.
11. Гимнастические палки.
12. Кольцеброс.
13. Мишени на ковролиновой основе с набором мячиков и дротиков на «липучке» (дартц).
14. Длинная скакалка (10 шт).
15. Нетрадиционное спортивное оборудовании.
16. Массажные и ребристые коврики.
17. Музыкальные сборники для движений под музыку.
18. Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания.
19. Конуса
20. Гири детские
21. Велотренажеры
22. Шагоходы
23. Хоккей на траве
24. Самокаты детские
25. Детская игра «12палочек»
26. Шведская стенка
27. Батут
28. Беговой тренажер

Центр сохранения здоровья

1. Книги, альбом1ы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности.
2. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.
3. Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека.
4. Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности.
5. Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания.
6. Альбомы «Грибы», «Лечебные травы», «Ядовитые растения».
7. Фитобар для приготовления витаминного чая.
8. Художественная и познавательная литература о сохранении здоровья.
9. Картотека пословиц и поговорок.

Подготовительная группа

Предметно-развивающая среда центра «Мир здоровья»:

1. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, ленточки, кегли.
2. Предметное оснащение для самостоятельной двигательной деятельности.
3. Для релаксации детей – многофункциональные мягкие модули, «сухой бассейн»;
4. Для укрепления здоровья детей – корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия.

Центр сохранения здоровья ребенка

1. Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности.

2. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.
3. Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека.
4. Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности.
5. Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания.
6. Альбомы «Грибы», «Лечебные травы», «Ядовитые растения».
7. Фитобар для приготовления витаминного чая.
8. Художественная и познавательная литература о сохранении здоровья.
9. Картотека пословиц и поговорок.
10. Детские и взросло-детские проекты.

Вывод: организационно-содержательные условия, которые созданы в детском саду, достаточны для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

3.4.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется в соответствии с ценностно-целевыми ориентирами образовательной деятельности, зафиксированными в ООПДО.

Выбор программно-методического обеспечения определяется на основе учета:

– уровня и направленности ООПДО в группах общеразвивающей, направленности;
– целостности, комплексности оснащения образовательного процесса по каждой образовательной области;
– особенностей развития контингента детей;
– профессиональной компетентности педагогов;
– структуры ООПДО, соотношения обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса.

Предметно-развивающая среда развития ребенка в физкультурной деятельности.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В ДОО необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

Программно-методический комплекс реализации содержательной линии образования – Физическая культура

Возрастные категории	Программы	Учебные пособия и материалы	Дополнительная литература
4-й год жизни (младшая группа)	Детство. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. Толстикова О.В., Самоцвет – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2021 г. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. САФИ-ДАНС. Танцевально-ритмическая гимнастика для детей. СПб.: Детство-Пресс, 2017.	Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — М.: Педагогическое общество России, 2005. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А. Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.	<u>Демонстрационный дидактический материал:</u> - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005 - Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 <u>Настольно-печатные игры</u>: - Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004. - Если малыш поранился. – Киров: Весна-дизайн, 2004. - Валеология или здоровый малыш. – Киров: Весна-дизайн, 2004.
5-й год жизни (средняя группа)	Детство. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. Толстикова О.В., Самоцвет –	Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — М.: Педагогическое общество России, 2005. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервно-	<u>Демонстрационный дидактический материал:</u> - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 <u>Настольно-печатные игры</u>: - Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров:

	Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2021 г. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. САФИ-ДАНС. Танцевально-ритмическая гимнастика для детей. СПб.: Детство-Пресс, 2017.	психического развития детей дошкольного возраста. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А. Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.	Весна-дизайн, 2004 - Если малыш поранился. – Киров: Весна-дизайн, 2004 - Валеология или здоровый малыш. – Киров: Весна-дизайн, 2004
6-й год жизни (старшая группа)	Детство. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. Толстикова О.В., Самоцвет – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2021 г. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. САФИ-ДАНС. Танцевально-ритмическая гимнастика для детей. СПб.: Детство-Пресс, 2017.	Н.Авдеева «Безопасность» рабочая тетрадь. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — М.: Педагогическое общество России, 2005. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2008. Литвинова М.Ф, Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. Желобкович Е.Ф, Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.:	<u>Демонстрационный дидактический материал:</u> - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005 - Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 <u>Настольно-печатные игры</u>: - Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004 - Если малыш поранился. – Киров: Весна-дизайн, 2004 - Валеология или здоровый малыш. – Киров: Весна-дизайн, 2004

		Скрипторий 2003, 2010. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.. Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А. Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.	
7-й год жизни (подготовительная к школе группа)	Детство. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. Толстикова О.В., Самоцвет – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2021 г. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. САФИ-ДАНС. Танцевально-ритмическая гимнастика для детей. СПб.: Детство-Пресс, 2017.	Н.Авдеева «Безопасность» рабочая тетрадь. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. — М.: Педагогическое общество России, 2005. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2008. Литвинова М.Ф, Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1986. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2007. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.	<u>Демонстрационный дидактический материал:</u> - Предметы гигиены. – М.: - Мозаика-Синтез, 2005 - Летние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 - Зимние виды спорта. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 - «Безопасность (для детей старшего дошкольного возраста)» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Изд. Санкт-Петербург «Детство Пресс». - «Не играй с огнём». Изд.Киров «Весна-дизайн» 2004г. - Малыши-крепыши. Ч. 1 и 2. – Киров: Весна-дизайн, 2004 - Как избежать неприятностей дома. Киров: Весна-дизайн, 2004 - Как избежать неприятностей на воде. Киров: Весна-дизайн, 2004 - «Распорядок дня» М. «Синтез» 2005г.

		Разговор о правильном питании. Нестле, 2013. Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А. Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. - Екатеринбург: ИРРО. – 2009.	

3.4.Учебный план на 2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка.

Учебный план МАДОУ детского сада № 179 разработан в соответствии с действующими правовыми и нормативными документами системы образования:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 года № 1155;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка и организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» от 30 августа 2013 года №1014;
- Основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования;
- Уставом МАДОУ детского сада № 179.

При составлении учебного плана учитывались следующие принципы:

- развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- интеграции образовательных областей, видов образовательной деятельности, форм работ с детьми в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при организации режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- принцип соответствия образовательной нагрузки на ребенка в течение дня требованиям действующего СанПиН;
- принцип оптимизации режима дня и двигательного режима с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

ООП ДО состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (п. 2.9. ФГОС ДО). Обязательная часть в группах общеразвивающей направленности представлена в соответствии с ООП ДО с учетом использования учебно-методического комплекта к примерной образовательной программе дошкольного образования «Детство» (Т.И, Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева). Часть, формируемая участниками образовательных отношений, в группах общеразвивающей направленности выстроена на основе методического пособия «Мы живем на Урале». Данный выбор программы обеспечивает целостность образовательной работы и содействует эффективному решению проблемы преемственности при постепенном переходе из одной возрастной группы в другую. Определенная в плане образовательная деятельность, отражает все направления развития: физическое развитие; познавательное развитие; речевое развитие; социально-коммуникативное развитие; художественно-эстетическое развитие.

Характеристика структуры учебного плана (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений; количественные характеристики с учетом СанПиН).

Учебный план МАДОУ детского сад № 179 соответствует Уставу и отражает реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, предусмотренные ФГОС ДО, гарантирует ребенку получение комплекса образовательных услуг в соответствии с утвержденным муниципальным заданием.

Учебный план МАДОУ детского сада № 179 на 2024-2025 учебный год является локальным нормативным документом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение непрерывной непосредственно- образовательной деятельности (далее – НОД), при этом данное распределение не является жестко регламентированным и предусматривает возможность варьирования и интеграции с учетом интересов детей.

Учебный год (образовательный период) начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. МАДОУ детского сада № 179 работает в режиме пятидневной рабочей недели, обеспечивая 10,5 часовое пребывание воспитанников.

В учебном плане устанавливается соотношение между обязательной частью и частью, формируемой участниками образовательных отношений. В структуре учебного плана выделяются обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Выполнение обязательной части ООП ДО в общеразвивающих группах для детей дошкольного возраста составляет не менее 60% от общего нормативного времени, отводимого на освоение ООП Д. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, не превышает 40%. Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает вариативность образования; позволяет более полно учитывать специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс. В соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования в обязательной части учебного плана определено время на образовательную деятельность, отведенное на реализацию 5 образовательных областей, с выделением видов образовательной деятельности.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей "Физическое развитие", "Познавательное развитие", "Социально-коммуникативное развитие", "Художественно-эстетическое развитие" отражено в расписании НОД.

Занятия, как «условные часы» используются как одна из форм образовательной деятельности, предусмотренной как в обязательной части, так и в части формируемой участниками образовательных отношений, кроме этого в учебном плане отражены основные виды деятельности в соответствии с ФГОС наиболее характерные для каждого возраста детей.

Максимальная нагрузка и продолжительность образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в образовательном учреждении планируется с учетом санитарно – эпидемиологических правил и норм ООП ДО, АОП ДО.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в группе детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) и группе детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) не превышает 30 и 40 минут, в группе детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) - 45 минут, в группе детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) - 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на НОД, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами НОД - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность не более 25 - 30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организована в первую половину дня.

На основании ООП ДО, учебным планом в неделю предусмотрен следующий объем образовательной деятельности по основной части и части формируемой участниками образовательных отношений: группа детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) – 2 часа 30 минут (150 минут); группа детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) – 3 часа 40 минут (220 минут); группа детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 4 часов 50 минут (290 минут), группа детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) – 7 часов 30 минут (450 минут).

Длительность образовательной деятельности запланирована в соответствии с требованиями, определенными СанПиН, включая часть программы, формируемую участниками образовательных отношений: группа детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) – 15 минут; группа детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) – 20 минут; группа детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 20/25 минут; группа детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) – 30 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей от 3 до 7 лет осуществляется 3 раза в неделю. Один раз в неделю для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) образовательная деятельность по физическому развитию детей планируется на открытом воздухе, проводится в дни, когда нет образовательной деятельности по музыкальному развитию детей. Занятия по физической культуре на воздухе проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Социально-коммуникативное развитие детей осуществляется в образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в совместной и самостоятельной игровой деятельности, в семье.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей, педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики два раза в год в сентябре и мае (п. 3.2.3. ФГОС ДО). В группе младшего дошкольного возраста (3-4 года) первые две недели сентября (01.09.2024-15.09.2024) адаптационные.

В летний период проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные праздники, развлечения, а также увеличивается продолжительность прогулки.

Образовательная область	**Виды организованной образовательной деятельности**	**Группы детей дошкольного возраста**			
		3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Обязательная часть					
Познавательное развитие	Математическое и сенсорное развитие	1	1	1	1
	Исследование объектов живой и неживой природы, экспериментирование	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели
Речевое развитие	Развитие речи	1	1	1	2
	Подготовка к обучению грамоте	-	-	1 образовательная ситуация в 2 недели	1
	Чтение художественной литературы	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели
Социально-коммуникативное развитие	Познание предметного и социального мира	-	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1
	Освоение безопасного поведения	-	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели
Художественно-эстетическое развитие	Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование	2	2	3	3
	Музыкальная деятельность	2	2	2	2
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3 (1 проводится на открытом воздухе)	3 (1 проводится на открытом воздухе)
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВИДОВ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		**15 минут**	**20 минут**	**20/25 минут**	**30 минут**
Перерывы между видами организованной образовательной деятельности		**10 минут**			
Часть, формируемая участниками образовательного процесса					
Познавательное развитие	«Мы живём на Урале»	*	*	0,5	0,5
МАКСИМАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ		**10/150**	**11/220**	**13/325**	**15/450**

НАГРУЗКА НА РЕБЕНКА (количество/удельный вес в неделю (минуты)				

* Осуществляется в ходе образовательной деятельности с детьми в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей, а также в интеграции других образовательных областях

Календарный учебный график на 2024– 2025 учебный год.

№	Содержание	Возрастные группы			
		Группа детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)	**Группа детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**	**Группа детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**	**Группа детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**
1.	Количество возрастных групп	1	1	1	1
2.	Начало учебного года	01.09.2024 г.			
3.	Окончание учебного года	31.05.2025 г.			
4.	Адаптационный период	01.09.2024 – 15.09.2024	-	-	-
5.	Сроки проведения мониторинга	01.09.2024 г. – 15.09.2024 г. 21.05.2025 г. - 31.05.2025 г.			
6.	Летний оздоровительный период	01.06.2025 г. – 31.08.2025 г.			
7.	Продолжительность учебного года (всего учебных недель, без учета недель, отведенных на проведение мониторинга)	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели
8.	Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством РФ			
9.	Всего в неделе НОД	10	11	13	15
10.	Максимальное количество НОД по СанПиН	10	11	15	20
11.	Продолжительность НОД	15 минут	20 минут	20/25 минут	30 минут
12.	Продолжительность перерыва между НОД	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут
13.	Объем НОД	**150 мин. (2ч.30мин.)**	**220 мин. (3ч.40мин.)**	**325 мин. (4ч.50мин.)**	**450 мин. (7ч.30мин.)**

Режимные моменты (процессы)	Особенности организации	Образовательная деятельность
Утренний прием Санитарно-гигиенические процедуры	Приём детей может проходить как на воздухе, так и в помещении. В хорошую погоду прием детей в любое время года желательно проводить на свежем воздухе. Воспитателем заранее продумывается, организация деятельности детей в период от приема до подготовки к завтраку. Закончив прием детей, педагог проверяет работу дежурных по уголку природы и приглашает детей на утреннюю гимнастику. После гимнастики идет подготовка к завтраку. Дежурные ставят столы, остальные дети постепенно, по пять-шесть человек, идут умываться. Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Перед приемом пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных. Количество времени, отведенное на игры, занятия, прогулки, а также чередование различных видов деятельности не меняются. После игр и занятий, требующих значительного умственного и волевого напряжения, относительной неподвижности, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. После энергичных движений, сильного возбуждения отдыхом для детей будут спокойные игры. **Основные принципы организации питания:** • адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей; • сбалансированность рациона; • максимальное разнообразие блюд; • высокая технологическая и кулинарная обработка; • учет индивидуальных особенностей. Ежедневное ведение накопительной ведомости позволяет вести учет ежедневного расхода продуктов на одного ребенка в течение месяца. Расчет пищевой ценности рациона (содержание белков, жиров и углеводов) и его энергетической ценности (калорийности) проводится один раз в месяц по данным среднемесячного количества продуктов, выданных на каждого ребенка.	- сюрпризные моменты; - планирование деятельности; - чтение, **слушание и обсуждение**; - использование художественного слова; - наблюдение на участке и в помещении: за трудом взрослых, за природными явлениями; - ситуативный диалог, разговор; - рассказывание из опыта; - артикуляционная игра; - рассматривание книг, открыток, альбомов, иллюстраций, произведений художественного творчества; - ситуативные беседы при проведении режимных моментов, подчеркивание их пользы; - действия по словесному указанию; - поручения и задания, дежурства; - презентация меню; - сервировка стола; - ознакомление с правилами этикета; - самообслуживание; помощь взрослым; - работа с календарем; - словесные игры; - участие в расстановке и уборке инвентаря и оборудования для организованной образовательной деятельности; - создание речевой ситуации общения; - участие в построении конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования); - ознакомление с правилами безопасного поведения при проведении режимных моментов;
Подготовка к приему пищи и прием пищи		

	Контроль за соблюдением натуральных норм продуктов и проведение С-витаминизации готовой пищи осуществляется старшей медсестрой. Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств блюд. Обеспечивается контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания. Все продукты поступают и принимаются в Учреждение только при наличии гигиенического сертификата соответствия. В процессе организации питания решаются **задачи гигиены и правил питания**: • мыть руки перед едой; • класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать; • рот и руки вытирать бумажной салфеткой; • после окончания еды полоскать рот. Для того чтобы дети осваивали **нормы этикета**, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, вилкой, столовой и чайной ложками. На середину стола ставят бумажные салфетки, хлеб в хлебнице. В организации питании принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.	- называние трудовых действий и гигиенических процедур, поощрение речевой активности детей; - использование музыки в повседневной жизни детей, в игре, в досуговой деятельности; - привлечение внимания детей к оформлению помещения, привлекательности оборудования, красоте и чистоте окружающих помещений, предметов, игрушек; - чтение потешек, загадок, стихов, поговорок, речевок;
Прогулка	Одевание детей на прогулку организуется так, чтобы не тратить много времени и чтобы им не приходилось долго ждать друг друга. Для этого создаются соответствующие условия. У каждой группы есть просторная раздевальная комната с индивидуальными шкафчиками и достаточным числом банкеток и стульчиков, чтобы ребенку было удобно сесть, одеть рейтузы или обувь и не мешать при этом другим детям. Когда большинство детей оденется, воспитатель выходит с ними на участок. За остальными детьми следит помощник воспитателя, затем провожает их к воспитателю. Выходя на прогулку, дети могут сами вынести игрушки и материал для игр и занятий на воздухе. С целью сохранения здоровья детей, выход на прогулку организуется по подгруппам, а ее продолжительность регулируется индивидуально в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями.	- игровая деятельность; - познавательная беседа; - экскурсия, целевая прогулка; - создание речевой ситуации общения; - свободные диалоги с детьми в играх, наблюдениях, при восприятии картин, иллюстраций, мультфильмов; ситуативные разговоры с детьми; называние трудовых действий и гигиенических процедур, поощрение речевой активности детей; обсуждения (пользы закаливания, занятий физической культурой, гигиенических процедур);

	Относительно слабо закаленные или пришедшие в группу сразу после перенесенного заболевания дети выходят на участок при температуре воздуха не ниже -13-15°. Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательно-речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально-личностному). Прогулка организуется 2-3 раза в день (в теплое время года): в утренний прием, в первую половину дня до обеда, во вторую половину дня перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже – 15 градусов для детей до 4 лет, а для детей 5 – 7 лет при температуре воздуха ниже – 20 градусов. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если непрерывная образовательная деятельность была связана с долгим сидением детей. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры. Затем дети собирают игрушки, оборудование. Один раз в неделю с 3-х летнего возраста с детьми проводят **целевые прогулки**. При этом учитываются особые правила: • Темы целевых прогулок, их место, время проведения должны быть спланированы заранее, но не в день их проведения. • Место и дорога должны быть апробированы заранее, должны быть безопасными для жизни и здоровья детей. • Ответственность за проведение экскурсии возлагается на воспитателя данной группы. • Вывод на экскурсию разрешается только после проведения заведующим инструктажа, издания приказа по Учреждению и ознакомления с ним воспитателя, записи в журнале «Журнал регистрации экскурсий и инструктажей сотрудников».	- использование музыки в игре, в досуговой деятельности, на прогулке; - привлечение внимания детей к разнообразным звукам в окружающем мире; - использование, создание ситуаций для развития у детей доброжелательного отношения к сверстникам, выдержки, целеустремленности; - **создание ситуаций** педагогических, морального выбора; - беседы социально-нравственного содержания, - специальные рассказы воспитателя детям об интересных природных явлениях, о выходе из трудных ситуаций; - ситуативный разговор;

Закаливающие, оздоровительные процедуры	Необходимыми условиями решения одной задач по охране жизни и укреплению здоровья детей являются: - создание в ДОУ безопасной образовательной среды; - осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы; - использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей. Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека. Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей. Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки. **Основные требования к организации закаливания** - создание позитивного эмоционального настроя; - учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка; - проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка; - использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности - соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных	- комплексы закаливающих процедур (элементы закаливающих процедур - утренний прием на свежем воздухе, умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; солнечные ванны, питьевой режим, оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны и др.); - оздоровительный бег - утренняя гимнастика; - корригирующая, дыхательная, пальчиковая гимнастика; - упражнения и подвижные игры в первой и во второй половине дня; - обсуждения пользы закаливания, занятий физической культурой, гигиенических процедур; - использование музыки при проведении утренней гимнастики;

	факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменят в зависимости от сезона и погоды); - соблюдение методики выбранного вида закаливания.	
Дневной сон	**Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну.** Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов. Полноценный сон детей является одним из важнейших факторов их психофизиологического благополучия и профилактики детских неврозов. Учитывается общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста - 12-12,5 часов, из которых 2,0-3 отводится дневному сну. Дети с трудным засыпанием и чутким сном укладываются первыми и поднимаются последними. Продолжительность дневного сна составляет: • в группе детей раннего возраста – 180 минут; • в младшей группе – 165 минут; • в средних группах – 150 минут; • в старших группах – 135 минут; • в подготовительной группе – 120 минут. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно. Спокойный сон ребенка обеспечивается благоприятными гигиеническими условиями его организации: • отсутствие посторонних шумов; • спокойная деятельность перед сном; • проветренное помещение спальной комнаты; • минимум одежды на ребенке; • легкая, успокаивающая улыбка, укрывание детей педагогом. В целях профилактики нарушения осанки для детей может быть предусмотрен сон без подушек по рекомендации врача, согласованию с родителями. Спальные комнаты - в спокойной цветовой гамме, оказывающие благотворное влияние на психическое состояние ребенка. Жалюзи смягчают проникающий в спальню свет, создавая для ребенка ощущение покоя. Во время сна детей присутствие воспитателя (или помощника воспитателя) в спальне обязательно.	- релаксационная игра; - игровая, занимательная мотивация на отдых; - использование музыки при подготовке ко сну; - чтение произведений художественной литературы перед сном, любимых произведений по выбору детей; - рассказ о пользе сна; - беседа о значении сна, об основных гигиенических нормах и правилах сна.

Постепенный подъем	Постепенный подъем: предоставление возможности детям полежать после пробуждения в постели несколько минут. Тех детей, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени.	- разминка, «ленивая гимнастика»; использование музыки; игровые, дыхательные упражнения; проговаривание, чтение потешек; взаимопомощь; - ознакомление с правилами последовательности одевания одежды

- **Организация совместной деятельности**

Совместная деятельность – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.

Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).

Предполагает **индивидуальную, подгрупповую и групповую формы** организации работы с воспитанниками.

- **Организация самостоятельной деятельности.**

Самостоятельная деятельность:

1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

День делится на **три блока**:

1) утренний блок – продолжительность с 7.30 до 9.00 – включает в себя: свободную самостоятельную деятельность детей; образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гигиенические процедуры);

2) образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации разных видов детской деятельности – продолжительность с 9.00 до 11.00 часов – представляет собой непосредственную образовательную деятельность в форме игр-занятий; игровых образовательных ситуаций.

3) вечерний блок – продолжительность с 15.15 до 18.00 – образовательная деятельность, формируемая участниками образовательного процесса; включает в себя: кружки, спортивные секции; самостоятельную деятельность ребёнка и его совместную деятельность с воспитателем.

Основное содержание общеобразовательных программ педагоги осуществляют в повседневной жизни в совместной деятельности с детьми, путем интеграции естественных для дошкольников видах деятельности, главным из которых является игра.

В период адаптации к условиям детского сада, дети освобождаются от специально организованной деятельности, основой познавательной, творческой деятельности ребенка в этот период является игровая деятельность. Обучению новому материалу впоследствии ведется индивидуально или подгруппами.

Организованные занятия начинаются с 1 сентября. Учебный план включает в себя 32 учебные недели. I-II неделя сентября – диагностический период, во время которого педагоги выявляют уровень и проблемы развития детей.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания (дежурства по столовой, сервировка столов).

Основные аспекты гибкого режима дня:

Преобразовывая режим дня в гибкий, воспитатель каждой группы должен помнить о том, что основные компоненты режима (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон и общее время прогулок) должны оставаться неизменными.

«Подвижное в неподвижном», постоянная смена деятельности, в зависимости от решаемых задач, погодных условий, объема и сложности предлагаемого детям обучающего материала.

«Свободное посещение детского сада детьми по желанию родителей».

Индивидуальный режим посещения ребёнком Учреждения устанавливается на основании договора с его родителями. При этом родителям может быть поставлено условие обеспечить подъём ребёнка утром в одно и тоже время, чтобы не нарушить жизненный цикл. С родителями обязательно обговаривается постоянное время прихода ребенка в сад (в период адаптации или другая причина индивидуального характера.)

«Мне хорошо», создание комфортного режима.

Ещё одним из вариантов гибкого режима является организация жизни детей в определенные периоды времени, что способствует снятию накопившегося утомления и предупреждает возможные психоэмоциональные срывы.

«Мы одни», организация жизни детей в группе в отсутствие, например, младшего воспитателя. При недостаточном количестве персонала, когда по разным причинам в группе временно отсутствует младший воспитатель, оптимальным выходом из ситуации является подключение на определённые часы к работе с детьми данной группы специалистов: инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и т.д. Они организуют игры и другую интересную воспитанникам деятельность, при этом воспитатель занимается уходом за детьми и хозяйственными вопросами.

«Каникулы», организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующие снятию накопившейся усталости и предупреждению «энергетических кризисов». Технологический режим «Каникулы» представляет собой набор сценариев деятельности детей на 3-5 дней. В эти дни организуются мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности и деятельность, располагающая детей к художественному творчеству. В организацию образовательного процесса включены каникулы:

- зимние – последняя неделя декабря и первая неделя января;
- летние – три месяца лета.

Учебные занятия не проводятся («Годовой календарный учебный график»).

«Гибкий график работы сотрудников и администрации».

Кроме перечисленных вариантов гибкого режима существует оптимальный, который составляется воспитателем в соответствии со следующими принцами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально загружены; необходимо обеспечить ребёнку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворённости от пребывания в детском саду в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельностей, месту и форме их организации.
3. В режиме дня предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
4. Ежедневно учитывается время для совместных игр взрослых с детьми, причем инициатива в этих играх должна принадлежать воспитанникам, а педагогом следует ее всячески поощрять.
5. В режиме дня должно предусмотрено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.

В Учреждении разработаны режимы дня:

1. на холодный/теплый периоды года;
2. щадящие режимы для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание;
3. режим дня на период адаптации;
4. режим дня на период проведения праздников;
5. режим дня на период проведения каникул;

Пояснения к режиму дня на период проведения каникул.

Данный режим вводится в каникулярный период.

1. Увеличение времени дневного сна.
2. Исключение организованных форм обучения.

Пояснения к режиму дня при проведении праздников.

Данный вариант режима предназначен к использованию в дни проведения праздничных мероприятий в учреждении.

1. Смещено время проведения утренней прогулки.
2. Отменены организованные формы обучения.

Пояснения к щадящему режиму дня.

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима дня:

1. Сон.

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

2. Кормление.

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.

3. Организация бодрствования.

Во время непосредственно образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

4. Физическое воспитание.

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от –10° до –15° С). Не отменять занятия утренней гимнастикой.

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников младшего дошкольного возраста (3-4 года).
Сентябрь.

Образовательная деятельность на сентябрь месяц				
Задачи	**1 неделя:** Диагностическое обследование детей **2 неделя:** 1. Формировать умение детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах приучать детей приземляться на полусогнутые ноги на носки. 2. Развивать умение энергично двигать руками при быстрой ходьбе. 3. Развивать умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении. Используя перекрестную координацию. **3 неделя:** 1. Развивать умение подбрасывать вверх мяч и ловить двумя руками. 2. Формировать умение детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. 3. Развивать умение катить мяч перед собой руками. 4. Развивать умение ввести мяч ногами. **4 неделя:** 1. Формировать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. 2. Развивать умение ловить мяч после отскока от пола. 2. Развивать умение отбивать мяч двумя руками, одной рукой.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба: «Раки»; «Обезьянки». Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба: пятки вместе, носки врозь; пятки врозь носки вместе! Бег. Ходьба в полуприсяде.			
ОРУ		Без предметов	С большим мячом	С большим мячом
2 часть Основные виды движения		1. Подпрыгивание на двух ногах. 2. подлезание на ладонях и коленях в прямом направлении, предварительно приняв исходное положение.	1. Бросок вверх, поймать. 2. Бросок об пол, поймать. 3. Катить руками, присев 4. Ведение ногами.	1. Бросок вверх, поймать после отскока от пола. 2. Отбивать двумя руками. 3. Отбивать одной рукой 3-5 раз.

Подвижные игры в зале		«Трамвай»	«Птицы»	«Автомобили»
3 часть		Ходьба	Ходьба-игра «Найди мышку» Ходьба	Ходьба. Игра «Угадай, кто кричит» (петух, ворона) Ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс№2	Комплекс№2

октябрь

Образовательная деятельность на октябрь месяц				
Задачи	**1 неделя:** 1. Развивать умение в равновесии. 2. Развивать умение ходить по скамейке через предметы, перешагивание через медбоды. 3. Формировать умение ходить по веревке боком. 4. Развивать умение лазанью по лестнице-стремянке. 5. Формировать умение прыгать через веревку боком. **2 неделя:** 1. Развивать умение в равновесии 2. Развивать умение ходить по скамейке на носочках, ходьба по веревке прямо. 3. Обучать лазанью по гимнастической лестнице. 4. Закреплять умение прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч, лежащие на полу. **3 неделя:** 1. Развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом. 2. Формировать умение бросать и ловить мяч от воспитателя. **4 неделя:** 1. Формировать умение катить мяч перед собой по полу. 2. Развивать умение бросать мяч вверх и ловить двумя руками. 3. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить после отскока. 4. Развивать умение вести мяч ногами перед собой.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках, лёгкий бег. Ходьба «Раки». Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках, руки на поясе. Лёгкий бег. Ходьба в полуприсяде, руки вперёд. Ходьба правым и левым боком. Бег. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.	

ОРУ	«Платочки»	«Платочки»	«Игрушка мишка и большой мяч»	«Большие мячи»
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба скамейке через кубики 2. Прыжки через верёвку боком 3. Перешагивание через медболы. 4. Лазание по лестнице – стремянке.	1. Ходьба по скамейке на носках. 2. Лазание по гимнастической лестнице. 3. Прыжки из обруча в обруч на 2-ух ногах. 4. Ходьба по верёвке прямо.	1. Бросок в баскетбольное кольцо, находящееся чуть выше головы детей, от груди или из-за головы. 2. Приём мяча от воспитателя и бросок ему.	1. Катить руками по полу перед собой. 2. Бросок вверх, поймать 2-мя руками. 3. Бросок об пол, поймать после отскока. 4. Ведение ногами.
Подвижные игры	«Самолеты»	«Автомобили»	«Зайцы и лиса»	«Автомобили»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Игра «Надуем шарик»	Ходьба.	Ходьба. Игра «Пузырь»
Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4

ноябрь

Образовательная деятельность на ноябрь месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Формировать умение детей в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы). 2. Развивать умение лазать по гимнастической лестнице. 3. Формировать умение спрыгивать с высоты 30 см; прыгать в высоту до предмета. **2 неделя:** 1. Формировать умение выполнять основные виды движений, в быстром темпе (бег, ходьбу между предметами). 2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости, созданных им конструкций из кубиков. 3. Развивать мелкие мышцы рук.

	4. Формировать образно-пространственное мышление. **3 неделя:** 1. Формировать умение бросать вверх мяч среднего размера и ловить его 2-мя руками. 2. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить 2-мя руками. 3. Формировать умение бросать мяч на дальность правой и левой рукой. **4 неделя:** 1. Формировать умение ввести мяч перед собой. 2. Развивать умение бросать мяч вдаль. 3. Формировать умение бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Ходьба пр. и лев. боком. Бег. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Бег. Ходьба, полуприсев, руки на поясе. Заключит. ходьба.		Ходьба на носках, руки вверх; на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на 2-ух ногах.»Муравьишки». боковой галоп. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
ОРУ Подвижные игры	см. прил. Кубики разного цвета		см. прил. Средние мячи.	
2 часть Основные виды движения	1. Лазанье по гимнастической лестнице. 2. Перешагивание через медболы (по 30см., 6шт.) 3. Прыжки с кубов. 4. Ходьба по верёвке боком. 5. Прыжки в высоту. 6. Ходьба по скамейке на носочках.	Игра «Построй пирамидку» см. прил.	1. Бросок вверх. Поймать 2-мя руками. 2. Бросок об пол, поймать 2-мя руками. 3. Бросок на дальность правой и левой рукой.	1. Катить по полу перед собой. 2. Ведение ногами по полу. 3. Бросок на дальность 2-мя руками.
Подвижные игры	«Поезд»	«Мыши и кот»	«Зайцы и волк»	«Догони меня»
3 часть	Ходьба. Игра. «Где спрятался мышонок» Ходьба. Игра. «Угадай, кто кричит»	Ходьба	Ходьба	Ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс№6

декабрь

Образовательная деятельность на декабрь месяц				
Задачи	**1 неделя:** 1. Формировать умение детей ходить по скамейке, по верёвке боком, по ребристой доске. 2. Развивать умение прыгать в длину с места на спортивном мате: 30 см; прыгать с высоты 40 см, прыгать с высоты до предмета. 3. Развивать умение в равновесии. **2 неделя:** 1. Формировать в умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами); 2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков. 3. Развивать мелкие мышцы рук. 4. Формировать образно-пространственное мышление. **3 неделя:** 1. Развивать умение бросать и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока. 2. Развивать умение вести мяч ногами, катить мяч руками, присев. **4 неделя:** 1. Формировать в умении бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками. 2. Развивать умение бросать вверх и ловить двумя руками; отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носочках, пяточках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Ходьба (косолапить). Бег спиной вперёд. Ходьба, полуприсев. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носочках, пяточках. Лёгкий бег. Ходьба, полуприсев, руки на поясе. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Ходьба, дыхательные упражнения.	
ОРУ	Пластмассовые кубики, платочек.	Пластмассовые кубики.	Большие мячи	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по верёвке боком. 4. Прыжки с кубиков. 5. Ходьба по скамейке через кубики.	«Построй пирамидку» (см. прил.)	1. Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук) 2. Бросок об пол, поймать 2-мя руками после отскока. 3. Ведение ногами по кругу. 4. Катить руками перед собой.	1. Бросок об пол, поймать после отскока. 2. Отбивать 2-мя руками. 3. Отбивать правой, левой рукой. 4. Бросок вверх, поймать 2-мя руками.

	6. Прыжки в высоту «Достань платочек».			
Подвижные игры	«Поезд»	«Зайцы и волк»	«Пузырь»	«Птицы в гнездах»
3 часть	Ходьба	Ходьба	Ходьба	Ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8

январь

Образовательная деятельность на январь месяц				
Задачи	**1 неделя:** 1. Формировать умение в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под веревкой боком), учить прыгать на двух ногах через предметы. 2. Формировать умение бегать змейкой между предметами. **2неделя:** 1. Формировать умение лазать по лестнице - стремянке. 2. Развивать умение в равновесии (ходьба по наклонной доске, ходьба по веревке боком) 3. Формировать умение прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета. **3 неделя:** 1. Формировать умение бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. **4 неделя:** 1. Развивать умение бросать мяч вдаль правой и левой рукой. 2. Развивать умение бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу. 3. Формировать умение катить мяч двумя руками перед собой.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Легкий бег. Ходьба в полуприсяде. Руки на поясе. Ходьба «Раки» ногами вперед. Бег. Ходьба «муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба. «Обезьянки». Ходьба спиной вперед. Бег, высоко поднимая ноги сзади. Дыхательные упражнения.		Ходьба на носочках, пятках. Лёгкий бег. Ходьба. Боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Муравьишки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба крестным шагом назад. Прыжки на 2-ух ногах. Ходьба «Обезьянки». Ходьба спиной вперёд. Бег. Ходьба заключительная.	
ОРУ	«Полоса препятствий» Веревочки, метболы.	«Полоса препятствий» Обручи, платочки.	Средние мячи. См.прил.	Средние мячи. См.прил.

2 часть Основные виды движения	1. Прыжки через медболы 2. Ходьба по веревке прямо. 3. Ходьба по «следам» 4. Ползание на четвереньках по скамейке. 5. Бег змейкой между предметами.	1. Лазание по скамейке - стремянке. 2Ходьба по наклонной скамейке. 3. Прыжки через обручи. 4. Ходьба по веревке боком. 5. Прыжки в высоту «Достать платочки»	1. Бросок в вертикальную цель. 2. Бросок в горизонтальную цель. (корзины стоящие на полу)	1. Дети выполняют упражнения фронтальным способом. 2. Катить руками друг за другом. 3. Идти друг за другом, бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками. 4. Бросок на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры в зале	«У медведя в бору»	«Веселые зайчата»	«Птицы и мороз»	«Найди свой цвет»
3 часть			Ходьба Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Ходьба. Игра. «Кто тише»
Утренняя гимнастика	Комплекс №9	Комплекс №9	Комплекс №10	Комплекс №10

февраль

Образовательная деятельность на январь месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Формировать умение детей в пролезании через обруч на ладонях и коленях, не задевая его. 2. Развивать умение легко приземляться при спрыгивании со скамьи высотой 20 см. 3. Формировать умение детей перестраиваться из колонны в пары от обозначенного места. В подвижной игре « Лохматый пес» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, находя домик. **2 неделя:** 1. Обучать детей в умении принимать правильное исходное положение при спрыгивании 2. Формировать умение сохранять равновесие при приземлении. 3. Развивать умение детей при метании мешочка попадать в обруч. лежащий на полу. **3 неделя:** 1. Развивать умение детей в подлезании под шнур на ступнях без опоры на руки 2. Обучать детей подвижной игре «Воробушки и кот», закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, развивать умение детей правильно приземляться при спрыгивании на две полусогнутые ноги на носки.

	4 неделя: 1. Формировать умение детей в подлезании на ступнях без помощи рук, прыжку в длину с места 2. Формировать исходное положение для выполнение прыжка. 3. Развивать умение выполнять перестроение из колонны в пары на ходу. 4. Воспитывать в детях выносливость, быстроту движений в игре «Кот и мыши»			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба в колоне. Ходьба на носках врассыпную. Бег врассыпную. Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение. Медленный бег спиной вперед. Ходьба в колоне.		Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары от обозначенного места. Ходьба в колонне с высоким подниманием ног, перестроение в пары, Бег врассыпную, Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение.	
ОРУ	Обручи	Мешочки	Ленточки ширина 20см Большой мяч	Ленточки ширина 20см Большой мяч
2 часть Основные виды движения	Спрыгивание со скамьи, ползание на ладонях и коленях, подлезание в обруч, подлезание. Выпрямиться, хлопнуть руками «Поймать комара»	Бросание мешочка весом 100 г с расстояния 2м в обруч. лежащий на полу. Спрыгивание со скамьи высотой 20см.	Ходьба, подлезание под шнур на ногах без помощи рук (присесть перед шнуром, натянутым на высоте 60см ходьба.	Прыжок в длину с места через ленты шириной 20см. Ловля большого мяча после отскока от пола, захватывая его с боков. Прыжки через дорожку шириной 25 см.
Подвижные игры	«Лохматый пес	«Трамвай»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»
3 часть	Ходьба Ходьба на носках Ходьба. Игра. «Пройди тихо»	Ходьба.	Ходьба	Ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №11	Комплекс №11	Комплекс№12	Комплекс №12

март

Образовательная деятельность на март месяц	
Задачи	**1 неделя**: 1. Формировать умение в равновесии (ходьба оп скамейке боком, ходьба по верёвке прямо). 2. развивать умение прыгать на 2-ух ногах по ограниченной площади (доске) 3. Развивать умение прыгать на 2-ух ногах через предметы. 4. Формировать умение пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

	2 неделя: 1. Формировать умение в равновесии (ползание по скамейке, ползанье на четвереньках под дугами). 2. Развивать умение прыгать в длину и в высоту (на 2х ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд). 3. развивать умение детей в беге змейкой между предметами. **3 неделя:** 1. Формировать умение детей бросать вверх большой мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить его после отскока. 2. Развивать умение вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой. **4 неделя:** 1. Формировать умение бросать мяч об пол и ловить его после отскока, двумя руками. 2. Развивать умение отбивать двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте. 3. Развивать умение вести мяч ногами.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперёд. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Ходьба спиной вперёд. Бег. Заключительная ходьба. Речевка.		Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятках, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения.	
ОРУ	Обручи Верёвка	Обручи	Большие мячи	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	1. Прыжки на двух ногах по доске. 2.Ходьба по верёвке прямо. 3. Прыжки через медбол. 4. Ходьба по скамейке боком. 5. Пролезание в обруч боком.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ползание под дугами. 3. Прыжки боком через канат. 4. Ползание по скамейке на четвереньках. 5. Бег между предметами змейкой.	1. Бросок вверх, поймать руками. 2. Ползание под дугами. 3. Ведение ногами по кругу. 4. Катить руками перед собой, присев.	1. Бросок об пол, поймать после отскока. 2. Отбивать двумя руками. 3. Втбивать правой, левой рукой.
Подвижные игры	«Самолеты»	«Зайцы и волк»	«цветные автомобили»	«»Самолетики и тучи»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Игра «Где	Ходьба. Игра. «Пройди	Ходьба

	Ходьба на носках.	спрятался волчок».	тихо».	
Утренняя гимнастика	Комплекс №13	Комплекс №13	Комплекс №14	Комплекс №14

апрель

Образовательная деятельность на апрель месяц				
Задачи	**1 неделя:** 1. Формировать умение в равновесии (ходьба по скамейке, по веревке прямо, перешагивание через предметы). 2. Формировать умение прыгать на двух ногах через предметы, прыгать в высоту с места (30 см). **2 неделя:** 1. Формировать умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе). 2. Развивать координацию движений. 3. Развивать мелкие мышцы рук. 4. Формировать образно - пространственное мышление. **3 неделя:** 1. Развивать умение бросать, катать, пасовать ногами мяч друг другу. **4 неделя:** 1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди.			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1 часть Вводная	1-2 неделя ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев. Ходьба «Раки» вперёд лицом, вперёд спиной. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки». Бег спиной вперёд. Ходьба. Бег с сильным сгибанием ног назад. Дыхательные упражнения. Ходьба.		3-4 неделя ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба. боковой галоп правым, левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба крестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Муравьишки» боком. Бег спиной вперёд. Заключительная ходьба.	
ОРУ	Плоские палки	Плоские палки	Большие мячи	Большие мячи Баскетбольные кольца
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке боком. 2. Прыжки через мягкие брёвна. 3. Ходьба оп верёвке прямо.	Игра «Строитель» (см.пил.)	1. И.п. – сидя, ноги врозь. Катать друг другу. 2. Бросок друг другу снизу. 3. Пас ногами друг другу.	Бросок на дальность от груди. 2. Бросок в баскетбольное кольцо.

	4. Прыжки в высоту с места (30см). 5. Перешагивание через медболы (15шт)			
Подвижные игры	«Самолетики и тучи»	«Наседка и цыплята»	«Дети и волк»	«Зайцы и сторож»
3 часть	Ходьба	Ходьба	Ходьба	Ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №15	Комплекс №15	Комплекс №16	Комплекс №16

май

Образовательная деятельность на май месяц			
Задачи	**1 неделя:** 1. Формировать умение в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, по плоским гимнастическим палкам прямо, ползание на четвереньках под дугами). 2. Формировать умение прыгать в длину с места (30 см), прыгать через веревку боком. **2 неделя:** 1. Развивать умение прыгать через короткую скакалку. **3 неделя:** 1. Формировать умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола. 2. Развивать умение вести мяч ногами, катить мяч руками по полу перед собой. **4 неделя - диагностическое обследование детей**		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
1 часть Вводная	Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Ходьба одна нога на пятках, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки» вперёд, спиной вперёд. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба. Бег. Ходьба, полуприсев. Лёгкий бег. Ходьба. Речевка.		Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба полуприсев, руки вперёд. Ходьба «Раки» вперёд лицом, вперёд спиной. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах. Бег спиной вперёд. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег (1-2 круга). Ходьба.
ОРУ	Косички, кубики, палки.	Косички, скалки.	Большие мячи
2 часть Основные виды движения	1. Ходьба по плоским гимнастическим палкам. 2. прыжки в длину с места.	1. Ходьба друг за другом, перебросить скамейку, перешагнуть через неё.	1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. бросок об пол, поймать после отскока. 3. Ведение ногами перед собой.

	3. Ходьба оп скамейке через кубики. 4. Ползание под дугами. 5. Прыжки через верёвку боком, продвигаясь вперёд.	2. стоя на мосте, перебросить скамейку, перепрыгнуть.	
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Лохматый пес»
3 часть	Ходьба	Ходьба	Ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №17	Комплекс №17	Комплекс №18

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников среднего дошкольного возраста (4-5 лет).
сентябрь

Образовательная деятельность на сентябрь	
Задачи	**1неделя - диагностическое обследование детей** **2 неделя** 1. Закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню. 2. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений. 3. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше. 4. Развивать умение бегать легко, ориентироваться в пространстве. **3 неделя:** 5. Закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню. 6. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений. 7. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше. 8. Развивать умение бегать легко, ориентироваться в пространстве. **4 неделя:** 1. При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой. 2. Побуждать подбрасывать мяч выше. 3. В лазании по наклонной лестнице приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку.

1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Ходьба за первым, за последним. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба на носках. Ходьба с высоким поднимание ног. Перестроение в пары. Бег в парах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	без предметов	с предметами	с мячом
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	Обследование уровня развития основных движений	а) подпрыгивание на месте на двух ногах; с доставанием колокольчика; б) подъём по наклонной доске на ладонях и коленях – переход на гимнастическую стенку и спуск – ходьба по бревну (3 м); в) подпрыгивание на месте; г) ходьба по бровкам (на расстояние 5 м);	а) подпрыгивание на месте на двух ногах; с доставанием колокольчика; б) подъём по наклонной доске на ладонях и коленях – переход на гимнастическую стенку и спуск – ходьба по бревну (3 м); в) подпрыгивание на месте; г) ходьба по бровкам (на расстояние 5 м);	а) подбрасывание большого мяча; б) лазание по наклонной лесенке – переход на гимнастическую стенку – спуск вниз – ходьба с мешочком на голове (3 м); в) прыжки через 6 линий, начерченных на расстоянии 40 см друг от друга; г) метание мешочков вдаль
Подвижные игры в зале	-	«Цветные автомобили»	«Цветные автомобили»	«Воробышки и кот»
3 часть		Прыжки на месте на двух ногах. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	Прыжки на месте на двух ногах. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	Ходьба.
Утренняя гимнастика	Комплекс № 1		Комплекс № 2	

октябрь

Образовательная деятельность на октябрь месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Закреплять умение принимать правильное и. п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. 2. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. 3. Приучать детей в прыжках с продвижением вперёд энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх. Следить за правильным приземлением. **2 неделя:** 1. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперёд энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх, правильно приземляться. 2. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лёжа на животе на гимнастической скамейке.

	3. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. **3 неделя:** 1. Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определённом направлении, регулируя силу броска. 2. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполняя ускорение. 3. Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. 4. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы броска при прокатывании мяча на дальность. **4 неделя:** 1. Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперёд при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. 2. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. 3. Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд..			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне, парами. Бег. Ходьба. Ходьба в колонне, с изменением направления: за высоким ребёнком и низким ребёнком; в парах, не держась за руки. Перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях. Бег врассыпную; с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с разным положением рук; на носках, с высоким подниманием ног; на пятках. Ходьба на прямых ногах в парах.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	с мячом	без предметов	с канатом	с ребристой доской, с мячом, мешочками для метания
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	а) прокатывание большого мяча в ворота шириной 40-50 см, с расстояния 1.5 м– бег за мячом; б) ходьба (2 м) – подлезание под дуги высотой 40 см (для низких) и 50 см (для высоких) – ползание (2 м); в) игровое упражнение «Светофор» - прокатывание большого мяча вдаль (4 м) – ходьба за мячом, прыжки с	а) прыжки по дорожкам (6 штук) шириной 25 см; б) подтягивание на руках, лёжа на гимнастической скамейке с разным и. п. для ног (ноги согнуты в коленях, ноги прямые врозь); в) бег (10 м)	а) прокатывание большого мяча сначала с расстояния 1.5 м, затем с расстояния 2 м; б) бег (10 м); в) прыжки на месте 5 раз – прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга, - ходьба по канату приставным шагом боком;	а) прыжки через 8 дорожек шириной 20 см, расположенных на расстоянии 30 см друг от друга, - ходьба по ребристой доске, положенной на пол; б) подбрасывание мяча вверх и его ловля, захватывая с боков; в) прыжки из обруча в обруч (8 штук) – ходьба по ребристой доске, положенной на пол г) метание мешочков вдаль

	большим мячом, зажатым между ног (5 м)			
Подвижные игры в зале	«Зайцы и волк»,	«Кролики»	«Наседка и цыплята»	«Кто быстрее?»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Потряхивание расслабленными кистями рук.	Ходьба. Поочередное потряхивание правой и левой расслабленными ногами.	Ходьба. Повороты туловища и расслабленных рук вправо (влево).
Утренняя гимнастика	Комплекс № 3		Комплекс № 4	

ноябрь

Образовательная деятельность на ноябрь месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Закреплять умение принимать правильное и. п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. 2. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. 3. Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. 4. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и. п. **2 неделя:** 1. Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние 10 м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. 2. Закреплять умение принимать правильное и. п. при спрыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. 3. Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. **3 неделя:** 1. Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. 2. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. 3. При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованные действия рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. 4. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. 5. Учить детей выполнять бег из и. п. стоя спиной к направлению движения. **4 неделя:**

	1. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. 2. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и. п. стоя спиной к направлению движения. 3. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. 4. Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей.			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне; на пятках и носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба на прямых ногах в парах. Ходьба и бег. Бег в умеренном темпе. Перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба змейкой на носках			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	с малым мячом	без предметов	без предметов
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	а) метание мешочков (весом 200 г) правой и левой рукой через ручей на расстояние 4 метра; б) подлезание под шнур, натянутый на высоте 50 см, с ходу; в) спрыгивание со скамьи высотой 30 см, ходьба по канату боком приставным шагом (3 метра)	а) прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке – бег за мячом вдоль стены; б) спрыгивание с куба в обруч – ходьба по ребристой доске вдоль стен;	а) отбивание и ловля мяча; б) ползание на ладонях и ступнях («Обезьянки») 6 м – выпрямиться – упражнение «Стрела» (обезьянка добежала до дерева и потянулась к ветке); в)подбрасывание и ловля большого мяча; г) ползание на ступнях и ладонях по скамейке – спрыгивание с поворотом на 90* - бег из и. п. спиной к направлению движения	а) подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; б) бег из и. п. спиной к направлению движения – ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе; в) спрыгивание с куба через ручей шириной 30 см
Подвижные игры в зале	«Зайцы и волк»	«Перелёт птиц»,	«Наседка и цыплята»	«Наседка и цыплята»
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Игра «Раздуй, пузырь»	Ходьба.	Ходьба.
Утренняя гимнастика	Комплекс № 5		Комплекс № 6	

декабрь

Образовательная деятельность на декабрь месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90*. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги с перекатом с носка на всю стопу.

	2. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. **2 неделя:** 1. В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счёт резкого выпрямления ног. 2. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамейке из положения лёжа на животе. 3. Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места. 4. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. **3 неделя:** 1. Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. 2. Развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лёжа на животе. 3. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. 4. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. **4 неделя:** 1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. 2. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге.			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне; на пятках и носках. Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Ходьба и бег. Бег в умеренном темпе. Перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Прыжки в приседе («лягушата»). Ходьба «пингвины». Прыжки из обруча в обруч. Перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами среднего размера. Ходьба в шеренге приставным шагом боком. Упражнение «Сделай фигуру»			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	без предметов	без предметов	с маленьким мячом	с маленьким мячом
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	а) ходьба (2 м) - подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, - ходьба (2 м) – подлезание под шнур, натянутый на высоте 40 см, на ладонях и коленях; б) ползание на ладонях и ступнях (2 м) – подлезание под верёвку, натянутую на высоте 60 см, на ладонях и ступнях – ползание на	а) прыжки через три валика высотой 20 см, расположенные на расстоянии 3 м, - подтягивание на руках по скамейке лёжа на животе – ходьба по шнуру приставным шагом вперёд; б) прыжки через четыре валика высотой 15 см, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга, - подтягивание на	а) прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, а затем с расстояния 3 м; б) «Догони свой мяч, пока он ещё не остановился; в) прыжки в высоту с места с зажатым между коленями мячом «Перенеси мяч через валик»; г) подтягивание на скамейке лёжа на животе;	а) прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2, 3, 4 м б) челночный бег 2*10 м «Кто быстрее пробежит к флажку?»

	ладонях и ступнях (2 м) – ходьба; в) спрыгивание с куба высотой 40 см с поворотом на 90* в обруч, лежащий рядом с кубом и на расстоянии 50 см от него (обруч лежит на мате или другой мягкой поверхности)	руках по скамейке лёжа на животе, руки скрестно	г) ходьба по шнуру приставными шагами	
Подвижные игры в зале	«Светофор»	«Котята и щенята»	«Не попадись в мышеловку»	«Кролики»
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба. Повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево.	Ходьба.
Утренняя гимнастика	Комплекс № 7		Комплекс № 8	

январь

Образовательная деятельность на январь месяц	
Задачи	**2 неделя:** 1. Закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню. 2. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно его ловить. 3. Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. 4. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. 3. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. **3 неделя:** 1. Закреплять умение принимать правильное и. п. при спрыгивании, отталкивании одновременно двумя ногами. 2. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. 3. В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 в разные стороны и с разной полетностью. 4. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватить рейку круговым хватом. **4 неделя:** 1. При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъёме и спуске.

	2. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. 3. В подтягивании на руках лёжа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. 4. Упражнять в подтягивании на руках лёжа на скамейке, привлекать внимание к прямому положению туловища. Предложить детям менять положение ног.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне; ёлочкой (пятки сближены, носки разведены). Прыжки через 8 шнуров, разложенных на расстоянии 40 см. бег через шнуры. Ходьба змейкой между шнурами. Ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен. Бег змейкой, врассыпную.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		без предметов	без предметов	с обручем
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	-	а) прыжки в длину с места через ручей шириной 60 см; б) подбрасывание и ловля большого мяча; в) прыжки в длину с места через рвы разной ширины: 40, 50, 60 см.	а) спрыгивание со скамейки высотой 20 см в обозначенное место (на расстоянии 40 см) с поворотом на 90. Приземляться на мат. б) влезание и спуск по гимнастической стенке; в)перебрасывание и ловля большого мяча в парах (расстояние 2.5 м)	а) лазанье по гимнастической стенке; б) ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч (6 штук диаметром 40 см) – подтягивание на скамейке на руках лёжа на животе – бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч (6 штук диаметром 40 см) – подтягивание на скамейке на руках лёжа на животе
Подвижные игры в зале		«Кролики»	«Цветные автомобили»	«Наседка и цыплята»
3 часть		Ходьба	Ходьба. Упражнение «Улитка».	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка».
Утренняя гимнастика	Комплекс № 9		Комплекс № 10	

февраль

Образовательная деятельность на февраль месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. 2. Знакомить детей с переходом на соседний пролёт гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватить рукой, приставить ногу, а затем руку.

	3. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. 4. Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. 5. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. **2 неделя:** 1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. 2. Закреплять умение подлезать под дугу высотой 60 см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. 3. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места. **3 неделя:** 1. Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному. 2. Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. 3. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте. 4. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. 5. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40 см. **4 неделя:** 1. При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. 2. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях и ладонях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук. 3. Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 при спрыгивании с куба высотой 25 см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. 4. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30 см
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Смыкание и размыкание приставным шагом боком. Бег врассыпную; в парах, держась за руки, с остановкой на сигнал. Прыжки на двух ногах. Прохождение парами через середину зала. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте и с продвижением вперёд на одной ноге попеременно. Ходьба змейкой между кубиками.

	1 неделя	2 неделя	***3 неделя***	***4 неделя***
ОРУ	с мешочком для метания	без предметов	***с короткой лентой***	***с двумя кубиками***
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	а) «Брось мешочек до стены». Расстояние 4 м; б) встать на пролёт гимнастической стенки,	а) выбивание кубика за линию; б) прыжки в длину с места – ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз	а) бег из обруча в обруч, расположенные на полу на расстоянии 20 см друг от друга, - подлезание под высоту 60 см – бег из	а) спрыгивание с куба (скамейки) с поворотом на 90 в одну и другую сторону; б) прокатывание малого мяча по дорожке длиной 5 м и

	внизу перейти на соседний пролёт, подняться по нему, прейти на первый пролёт; в) подлезание под дуги высотой 45 и 60 см; г) «Выбей кубик за линию». Расстояние до линии 4 м; д) прыжок в дину с места – подтягивание на скамейке.	(ходячий стол) (4 м) – прыжок в длину с места – ходьба – «ходячий стол» (4 м); в) прыжок через ручей 50 см – подлезание под дугу высотой 60 см на ступенях без рук – прыжок через ручей 60 см – подлезание под дугу высотой 60 см на ладонях и ступнях	обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см; б) «Парашютисты» - спрыгивание с куба в круги: синий (рядом с кубом); красный (на расстоянии 50 см от куба); в) прокатывание малого мяча по дорожкам шириной 40 см и длиной 4 м – бег за мячом	шириной 30 см – бег за мячом; в) перепрыгни через ручей» - спрыгивание с куба за шнур, лежащий а расстоянии 50 см; г) подъём по наклонной доске на ладонях и ступнях – спуск по наклонной доске на ступнях
Подвижные игры в зале	Самолёты»	«Кто быстрее пробежит к флажку?»	«Мяч через сетку»,	***«Быстро возьми»***
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.
Утренняя гимнастика	Комплекс № 11		Комплекс № 12	

март

Образовательная деятельность на март месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук. 2. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. 3. Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча над головой. 4. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. **2 неделя:** 1. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. 2. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. **3 неделя:** 1. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полёта в прыжках в длину с

	продвижением вперёд. 2. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. 3. Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. 4. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и. п. при броске от груди двумя руками. **4 неделя:** 1. Упражнять детей в самостоятельном определении необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. 2. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, на носках, руки подняты вверх, на пятках, руки вперёд. Бег с изменением направления «За высоким, за низким». Ходьба парами, держась за руки, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал			
	1 неделя	2 неделя	***3 неделя***	***4 неделя***
ОРУ	без предметов	с большим мячом	***с обручами***	***без предметов***
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	а) подъём по наклонной доске на ладонях и ступнях – спуск на ступнях без помощи рук; б) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; в) ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой; г) перебрасывание большого мяча в парах (расстояние 2.5 м)	а) «Кто быстрее?» - прокатывание большого мяча головой – ползание на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях (расстояние 6 м) б) перебрасывание большого мяча в парах (расстояние 2.5 м) в) «Кто быстрее возьмёт кубик?» - ползание на ладонях и коленях или ступнях и ладонях до линии (расстояние 5 м) – бег до кубика (расстояние 5 м) в быстром темпе – кубик вверх; г) подтягивание на скамейке на руках, лёжа на животе, используя разные	а) прыжки из обруча в обруч, разложенные вплотную друг к другу (7 штук) – ходьба; б) бросание набивных мячей в парах (расстояние 2.5 – 3 м с учётом возможностей детей); в) прыжки из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 20 см друг от друга (7 штук), выпрыгивание из обруча справа и слева (3 звена); г) перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м	а) прыжки через ручей 40 см – ходьба по ребристой доске – прыжки через ручей 70 см – ползание между кеглями (7 штук) змейкой; б) перебрасывание мяча (расстояние между детьми в парах 2.5 – 3 м); в) «Кто прыгнет дальше через ручей?» - прыжки в длину с места до синей черты (на расстоянии 50 см), до красной черты (на расстоянии 70 см); г) «Кто самый меткий?» - броски малого мяча снизу одной рукой в корзину с расстояния 2.5 м

		и. п. – прыжки на одной ноге с продвижением вперёд (через 8 шнуров)		
Подвижные игры в зале	«Автомобили»	«Куры и цыплята»	«Котята и щенята»	***«Кто быстрее принесёт кубик?»***
3 часть	Ходьба.	Ходьба. Семенящий бег с расслабленными руками.	Ходьба. Игра «Улитка».	Ходьба. Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
Утренняя гимнастика	Комплекс № 13		Комплекс № 14	

апрель

Образовательная деятельность на апрель месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперёд. 2. Закреплять умение принимать и. п. при метании в зависимости от величины предмета. 3. Закреплять умение переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой. 4. Знакомить детей с приёмом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. **2 неделя:** 1. Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при полёте. 2. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролёта на другой. 3. Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. 4. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием. **3 неделя:** 1. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. 2. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. **4 неделя:** 1. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2 и 3 м. 2. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. 3. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролёта на другой на середине гимнастической стенки. 4. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.

	5. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. 6. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, на носках, руки подняты вверх, на пятках, руки вперёд. Ходьба боком приставным шагом по гимнастическим палкам, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Ходьба парами, держась за руки, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег змейкой между палками. Бег врассыпную, по сигналу построение в круг, расширение и сужение круга.			
	1 неделя	2 неделя	***3 неделя***	***4 неделя***
ОРУ	с валиками, с большим мячом	с большим мячом	***с гимнастической палкой***	***с большим мячом***
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	а) игровое упражнение «Кто меньше сделает прыжков до шнура?» - шнур расположить на расстоянии 5 м от детей; б) бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м; в)перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди (расстояние между парами 2.5 м); г) переход с одного пролёта гимнастической стенки на другой	а) перебрасывание большого мяча в парах с использованием кругового замаха двумя руками от груди; б) переход с одного пролёта гимнастической стенки на другой в) бросок большого мяча на мягкий коврик (расстояние 3 м); г) вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием.	а) бросок большого мяча в корзину с расстояния 2.5 м с использованием кругового замаха; б) прыжка через скакалку; в) броски в корзину большого мяча с расстояния 2 и 3 м	а) 1 группа - лазание по гимнастической стенке - переход на соседний пролёт – спуск по нему ; 2 группа – бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м; 3 группа – бросок малого мяча одной рукой снизу с расстояния 3 м ; б) метание маленького и большого мяча в корзину с расстояния 3 м; в) прыжки в длину с места – «До какой игрушки допрыгнешь?»
Подвижные игры в зале	«Цветные автомобили»	«Бездомный заяц»	«Котята и щенята»	***«Пастух и стадо»***
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	***Ходьба.***
Утренняя гимнастика	Комплекс № 15		Комплекс № 16	

май

Образовательная деятельность на май месяц	
Задачи	**1 неделя:** 1. Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию.

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">2. Закреплять умение перелезать через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном.
3. Предложить детям самостоятельно сравнить траекторию полёта мешочка при броске одной рукой снизу в корзину и в обруч.
4. Приучать детей в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться, используя при необходимости взмах руками.
2 неделя:
1. Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча в парах. Закреплять умение согласовывать действия рук и ног.
2. Закреплять умение в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться от пола, во время полёта сгибать ноги в коленях.
3. Провести диагностику выполнения детьми ходьбы.
4. Закреплять умение метать мяч одной рукой от плеча.
5. Привлечь внимание детей к использованию чередующегося шага при лазанье по гимнастической стенке.
3 неделя:
1. Упражнять детей в умении выполнять метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит), в горизонтальную цель (обруч).
2. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередующимся шагом.
3. Упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения.
4 неделя:
Диагностическое обследование детей</td></tr>
<tr><td>1-я часть:
Вводная</td><td colspan="4">Ходьба в колонне, парами. Прыжки двумя колоннами через гимнастические палки (8 штук на расстоянии 50 см друг от друга). Бег в колонне. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд двумя колоннами между мешочками (8 штук), разложенными в ряд на расстоянии 50 см. ходьба со сменой ведущего.</td></tr>
<tr><td></td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>с мешочками</td><td>с мешочками</td><td>без предметов</td><td></td></tr>
<tr><td>№ занятия</td><td>1-2-3</td><td>3-4-5</td><td>6-7-8</td><td>9-10-11</td></tr>
<tr><td>2 часть:
Основные виды движений</td><td>1. Упражнение «Переброс мешочек через шнур».
2. Упражнение «Кто дальше?»
3. Упражнение «Перелезь через бревно;
4. Упражнение «Закинь мяч в корзину (обруч)»</td><td>1. Упражнение «Кинь мяч другу»
2. Упражнение «Перепрыгни через валик»
3. «Самый меткий» - метание малого мяча в щит диаметром 20 см с расстояния 3 м;
г) лазанье по</td><td>а) 1 группа – метание малого мяча в щит с расстояния 3 м, щит расположен на высоте 1м 20 см от пола;
2 группа – метание мешочков в обруч диаметром 20 см с расстояния 3 м;</td><td>-</td></tr>
</table>

		гимнастической стенке	3 группа - метание большого мяча в корзину с расстояния 3, 4 м; 4 группа – лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; б) бег на скорость тройками; в) лазанье, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учётом высоты.	
Подвижные игры в зале	«Зайцы и волк»	«Медведи и пчёлы»	«Бездомный заяц»	-
3 часть	Ходьба.	Ходьба.	Ходьба.	
Утренняя гимнастика	Комплекс № 17		Комплекс № 18	

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников старшего дошкольного возраста (5-6 лет).
сентябрь

Образовательная деятельность по физической культуре на сентябрь	
Задачи	**1 неделя - диагностическое обследование детей** **2 неделя** 1. Формировать умение детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную. 2. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперёд. 4. Продолжать развивать умение перебрасывать мяч друг другу. 5. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **3 неделя** 1. Развивать умение катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его. 2. Формировать умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте. 3. Развивать умение бегать легко, ориентироваться в пространстве. 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **4 неделя** 1. Развивать умение в перебрасывании мяча через волейбольную сетку.

	2. Формировать умение подбрасывать мяч выше. 3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку.			
№ Занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп вправо, влево. Быстрый бег (1-2 круга).			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ		ОРУ без предметов	ОРУ с большим мячом	ОРУ с большим мячом
2 часть Основные виды движений	Обследование уровня развития основных движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 4м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»). 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнёру).	1. Прыжки на двух ногах через обручи; надевание обруча на себя сверху вниз через голову. 2. Катание обручей. Все дети выстраиваются в шеренгу около стены и катают обручи прямо (4 раза).	1. Ходьба по верёвке прямо. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.). 4. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. Пролезание в обруч боком.
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Сделай фигуру»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»
3 часть малоподвижная игра	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	«Иголка и нитка»	«У кого мяч?»
Образовательная деятельность по физической культуре на сентябрь (улица)				
Задачи	**1 неделя – диагностическое обследование** **2 неделя** 1. Развивать умение строиться в колонну по одному. 2. Развивать умение в равновесии и прыжках.			

	3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку. **3 неделя** 1. Формировать умение выполнять подпрыгивания на месте легко, приземляться мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви. 2. Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бровке. 3. Воспитывать привычку к ЗОЖ **4 неделя** 1. Развивать умение бегать в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 2. Развивать навык в прыжках. 3. Воспитывать привычку к ЗОЖ			
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе (до 2 мин).			
ОРУ				
Основные виды движений		«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	«Не попадись» «Мяч о стенку»	«Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»
Подвижная игра		«Ловишки» (с ленточками)	«Быстро возьми»	«Мы, весёлые ребята»
3 часть		«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному между предметами (6-8 шт.), положенными в одну линию	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.
Утренняя гимнастика	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2

октябрь

Образовательная деятельность по физической культуре на октябрь	
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать у детей равновесие(Ходьба по скамейке через предметы, ползание под дугами). 2. Развивать умение прыгать боком через верёвку, лежащую на полу. 3. Формировать умение прыгать в высоту с места. 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **2 неделя** 1. Формировать основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). 2. Развивать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках. 3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление. 4. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.

	3 неделя 1. Развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча. 2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. 3. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. **4 неделя** 1. Продолжать развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке. 2. Развивать умение лазать по верёвочной лестнице, развивать мышцы рук (поднятие набивного мяча двумя руками, лёжа на спине). 3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.			
1 часть Вводная	Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Слоники». Бег, вынося ноги вперёд.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ОРУ	С флажками	С флажками	С большими мячами	С большими мячами
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий» 1. Ползание под 2-3 дугами разной высоты. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Прыжки боком через верёвку, лежащую на полу. 4. Ходьба по скамейке. 5. Пролезание в обруч боком.	Игра «Строитель».	1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Броски на дальность правой, левой рукой. Выполнять по 10 раз, потоком. 3. Бросок в вертикальную цель	1. Бросок в стенку одной рукой, поймать двумя. Выполнять по 10 раз потоком. 2. Бросок в горизонтальную цель (корзины, обручи).
Подвижная игра	«Собери мячи»	«Собери мячи»	«Удочка»	«Удочка»
3 часть малоподвижная игра	«Пустое место»	«Пустое место»	«Змея»	«Змея»
Образовательная деятельность по физической культуре на октябрь (улица)				
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, изменяя положение рук и используя широкий шаг. 2. Побуждать детей регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учётом высоты препятствия.			

	3. Приучать детей бегать с замедлением и ускорением в подвижной игре «Цветные автомобили». 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **2 неделя** 1. Формировать умение детей готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 2. Развивать умение прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и. п. для ног. 3. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **3 неделя** 1. Развивать умение детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. 2. Непрерывный бег до 2 мин; 3. Развивать умение детей передавать мяч ногами (элементы футбола) друг другу; 4. Повторить игровое упражнение с прыжками; 5. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. **4 неделя** 1. Формировать умение выполнять прыжки с продвижением вперёд, создавать условия для следующего прыжка. 2. Развивать у детей умение подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 3. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

1 часть Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Бег в умеренном темпе двумя колоннами в разных направлениях, не сталкиваясь.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2 часть Основные виды движений	Прыжки последовательно через валики высотой 10 и 15 см из листьев, веток, возвращаться ходьбой приставными шагами пятку к носку.		«Пас друг другу». Эстафета «Будь ловким».	
Подвижная игра	«Цветные автомобили»		«Удочка»	
3 часть	Ходьба врассыпную		Ходьба в колонне по одному	
Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4

ноябрь

Образовательная деятельность по физической культуре на ноябрь	
Задачи	**1 неделя** 1. Продолжать формировать у детей навык в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по гимнастическим палкам). 2. Развивать умение прыгать в высоту с места, через мягкие брёвна.

	3. Воспитывать привычку к ЗОЖ **2 неделя** 1. Познакомить с игрой «Построй пирамидку». 2. Формировать у детей основные виды движений в быстром темпе. 3. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве. **3 неделя** 1. Развивать умение бросать средний мяч об пол (бросить одной рукой, поймать – двумя руками). 2. Продолжать развивать умение бросать на дальность правой и левой рукой 3. Формировать умение бросать в вертикальную цель. 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **4 неделя** 1. Развивать умение бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками. 2. Формировать умение бросать в вертикальную цель. 3. Воспитывать привычку к ЗОЖ.			
1 часть Вводная	Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Быстрый бег (1-2 круга).			
ОРУ	1 неделя С кубиками	2 неделя С кубиками	3 неделя Со средним мячом	4 неделя Со средним мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий». 1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Прыжки в высоту с места (40 см). 3. Ходьба по плоским палкам, прямо (5-6 шт. 4. Ходьба на четвереньках по верёвке. 5. Прыжки через мягкие брёвна боком, продвигаясь вперёд.	Игра «Построй пирамидку»	Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально. 1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Броски на дальность правой, левой рукой. 3. Бросок в вертикальную цель.	Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально. 1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Бросок в вертикальную цель.
Подвижная игра	«По местам!»	«По местам!»	«Мяч капитану»	«Мяч капитану»
3 часть	«Парк аттракционов»	«Парк аттракционов»	«Улитка»	«Улитка»
Образовательная деятельность по физической культуре на ноябрь (улица)				
Задачи	**1 неделя**			

	«Азбука уличного движения» 1. Формировать знания следующих правил: • Машины на дороге придерживаются правой стороны. • Светофор сигнализирует, когда можно ехать, идти. • Пешеходы двигаются, когда машины стоят. 2. Развивать у детей в умение действовать в соответствии с азбукой уличного движения. 3. Приучать детей выполнять знакомые движения с разной амплитудой и скоростью. 4. Воспитывать привычку к ЗОЖ. **2 неделя** 1. Формировать умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперёд. 2. В подвижной игре «Ловишки» развивать умение увёртываться различными способами. 3. Воспитывать дружеское отношение в игре. **3 неделя** 1. Развивать умение самостоятельно, строиться в колонну, в шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов. 2. Развивать умение в ходьбе и беге в колонне с быстрым перестраиваем по сигналу. 3. Приобщать детей к здоровому образу жизни. **4 неделя** 1. Развивать умение бегать в разном темпе и разных направлениях. 2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. 3. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.			
1 часть: Вводная	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом («Автомобили едут навстречу друг другу»: поднимается красный флажок – дети останавливаются). Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба «Строим гараж» (построение в круг).	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба приставными шагами вперёд, в стороны. Ходьба спиной вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег в умеренном темпе змейкой. Ходьба. Перестроение в три колонны.	Ходьба в разных построениях: в колонне по одному, по два, по кругу, в шеренге. Учащённая ходьба, переходящая в бег. Бег в колонне по одному, по два с перестраиванием по сигналу, в разном темпе, змейкой между предметами (кубики, кегли). Непрерывный бег (2-2,5 мин). Обычная ходьба.	Ходьба в колонне по одному приставными шагами. Ходьба и бег в разных направлениях, с преодолением различных препятствий. Непрерывный бег 2-3 мин.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов

2 часть Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной поверхностям: подъём-бегом, спуск-ходьбой. 2. Ускоренная ходьба с подлезанием.	1. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 2. Скольжение по ледяным дорожкам.	1. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) и ловля его. Бег за мячом.	1. Игра упражнения на внимание «Поверни», «Быстро по местам». 2. Игра – упражнения на быстроту движений «Догони соперника», «Я впереди».
Подвижная игра	«Автомобили»	«Ловишки»	«Догони свою пару»	«Чьё звено скорее построится»
3 часть	Ходьба двумя – тремя колоннами за ведущим в любом направлении	Ходьба врассыпную	Ходьба в колонне парами, не держась за руки	Игра «Найди и помолчи»
Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6

декабрь

Образовательная деятельность по физической культуре на декабрь	
Задачи	**1 неделя** 1. Продолжать развивать умение в равновесии (ходьба по узкой стороне скамейки, ходьба по верёвке, ходьба по скамейке через предметы); 2. Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета). 3. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. **2 неделя** 1. Формировать основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). 2. Продолжать развивать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках. 3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки. 4. Формировать образно-пространственное мышление. **3 неделя** 1. Развивать умение бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы). 2. Продолжать развивать умение передавать мяч ногами друг другу. 3. При подбрасывании, отбивании и ловле мяча согласовывать действия рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. 4. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. **4 неделя** 1. Развивать умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку. 2. Продолжать развивать умение играть в волейбол без подачи.

	3. Формировать умения выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений.			
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, руки вверх, руки в стороны. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка.			
ОРУ	1 неделя С круглой палкой	2 неделя С круглой палкой	3 неделя: С большим мячом	4 неделя: С большим мячом
№ занятия	1-2-3	3-4-5	6-7-8	9-10-11
2 часть: Основные виды движений	1. Ходьба по узкой стороне скамейки. Прыжки на двух ногах через обручи (6 шт) 2. Ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 3. Прыжки вверх (до платочка)	Игра «Строитель».	1. Бросок друг другу снизу. 2. Бросок из-за головы. 3. Бросок от груди. 4. Бросок об пол, поймать после отскока. 5. Передача мяча ногой.	1. Броски мяча парами через волейбольную сетку. 2. Игра в волейбол без подачи
Подвижная игра	«Мороз – красный нос»	«Мороз – красный нос»	«Мышеловка»	«Мышеловка»
3 часть малоподвижная игра	«Разверни круг»	«Разверни круг»	«Добрые слова»	«Добрые слова»
Образовательная деятельность по физической культуре на декабрь (улица)				
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение детей в ходьбе и беге широкими и семенящими шагами. 2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на передней части стопы. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе. 4. Приобщать детей к здоровому образу жизни. **2 неделя** 1. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. 2. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». 3. Развивать умение бегать в быстром темпе. 4. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. **3 неделя** 1. Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом.			

	2. Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах. 3. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. 4. Приобщать детей к здоровому образу жизни. **4 неделя** 1. Формировать навык передвижения на лыжах скользящим шагом. 2. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. 3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.			
1 часть Вводная	Ходьба. Игра «След в след»: предложить детям пройти в одну сторону по цепочке следов, расположенных близко друг к другу (семенящим шагом), в другую сторону по цепочке следов, расположенных для ходьбы широким шагом. Повторить 2 раза. Выполнить бег в таком же задании.	Ходьба. Игра «След в след». Разделить детей на3-4 звена, звеньевые идут первыми и прокладывают цепочку шагов, а за ними идут остальные. Необходимо пройти точно по шагам звеньевого. Бег в течении 1 мин.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне за воспитателем.	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2 часть Основные виды движений			1. Игра – упражнение «Кто сделает меньше шагов» 2. Игра – упражнение «Идите за мной»	1. Ходьба на лыжах 2. «По дорожке».
Подвижная игра	«Кто быстрее пробежит к флажку?»	«Бездомный заяц»	«Мороз – Красный нос»	«Мы весёлые ребята»
3 часть:	Ходьба	Ходьба «Конькобежцы», «Лыжники»	Спокойная ходьба без лыж	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе
Утренняя гимнастика	Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8

январь

<table>
<tr><th colspan="5">Образовательная деятельность по физической культуре на январь</th></tr>
<tr><td>Задачи</td><td colspan="4">2 неделя
1. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ползание по скамейке на животе).
2. Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах через предметы.
3. Формировать умение запрыгивать и спрыгивать с кубов (40*40).
3 неделя
1. Развивать умение бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).
2. Повторить ходьбу и бег между предметами.
3. Формировать представление о своём теле, о способах сохранения своего здоровья.
4 неделя
1. Развивать умение бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель).
2. Повторить ходьбу и бег между предметами.
3. Обогащать запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.</td></tr>
<tr><td>1 часть
Вводная</td><td colspan="4">Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2-3 круга).</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>1 неделя
С короткой скакалкой</td><td>2 неделя
С короткой скакалкой</td><td>3 неделя
Со средним мячом</td><td>4 неделя
Со средним мячом</td></tr>
<tr><td>№ Занятия</td><td>1-2-3</td><td>4-5-6</td><td>7-8-9</td><td>10-11-12</td></tr>
<tr><td>2 часть
Основные виды движений</td><td>1. И. п.-стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперёд в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, потом назад.
2. И.п.то.же. Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё; вернуть в и. п.
3. Прыжки через короткую скакалку.</td><td>«Полоса препятствий».
1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом.
2. Прыжки боком через мягкие брёвна, с продвижением вперёд.
3. Ходьба по верёвке, руки в стороны.
4. Ползание по скамейке на животе.</td><td>1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками.
2. Бросок на дальность правой и левой руками.
3. Бросок в вертикальную цель.</td><td>1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками.
2. Бросок на дальность правой и левой руками.
3. Бросок в вертикальную цель (корзины, обручи).</td></tr>
</table>

	4. И. п. – стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через неё вперёд-назад.			
Подвижная игра	«Быстро возьми»	«Быстро возьми»	«Мяч соседу!»	«Мяч соседу!»
3 часть	«Кто ушёл?»	«Кто ушёл?»	«Тихо – громко»	«Тихо – громко»
Образовательная деятельность по физической культуре на январь (улица)				
Задачи	**2 неделя** 1. Развивать у детей умение сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. 2. Формировать умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесёт льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом. 4. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. **3 неделя** 1. Формировать у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона. 2. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. 3. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды **4 неделя** 1. Обучать подъёму на склон на лыжах способом «лесенка» и спуску с него. 2. Формировать навык передвижения на лыжах скользящим шагом. 3. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. 4. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.			
1 часть: Вводная		Ходьба. Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке.	Подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке.	Дети поднимаются (без лыж) на склон горы и спокойно возвращаются к лыжам. Упражнение «Пружинка», прыжки на лыжах
ОРУ		«Лыжники»		
2 часть Основные виды движений		Ходьба и бег по разным поверхностям.	«Кто быстрее» «Пробеги – не задень	Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Подъём на склон на лыжах «лесенкой» по одному,

				спуск со склона
Подвижная игра		«Кто быстрее принесёт льдинку»	«Совушка»	«Мороз – Красный нос»
3 часть:		Ходьба.	Игра малой подвижности «Найдём зайца»	Спокойная ходьба на лыжах по прямой
Утренняя гимнастика	Комплекс №9	Комплекс №9	Комплекс №10	Комплекс №10

февраль

Образовательная деятельность по физической культуре на февраль				
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи) 2. Развивать умение в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая мяч головой). 3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности. **2 неделя** 1. Игра «Построй пирамидку». 2. Формировать основные виды движений в быстром темпе. 3. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве. **3 неделя** 1. Развивать умение бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель). 2. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. 3. Всесторонне развивать личность ребёнка. **4 неделя** 1. Продолжать развивать умение бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель). 2. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. 3. Всесторонне развивать личность ребёнка.			
1 часть Вводная	Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Прямой галоп правой и левой ногами. Ходьба «Слоники». Быстрый бег (2-3 круга).			
ОРУ	1 неделя С кубиками	2 неделя С кубиками	3 неделя С большим мячом	4 неделя С большим мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть	Игра «Полоса	Игра «Построй	1. Катить правой, левой	1. Броски парами через

Основные виды движений	препятствий». 1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п.- стоя, держась за края, скамейка между ног. запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук; 2- и.п). 2. Прыжки через обручи на одной ноге (7шт). 3. Ходьба по канату (верёвке). 4. Прыжки в высоту: достань до предмета.	пирамидку»	рукой. 2. Отбивание правой и левой рукой, стоя на месте. 3. Ведение правой и левой рукой. 4. Ведение спиной. 5. Подбрасывать вверх и ловить, во время ходьбы. 6. Ведение бегом. 7. Ведение ногами. 8. Ведение парами (прямо)	волейбольную сетку. 2. Обучение игры в волейбол.
Подвижная игра	«Снежная королева»	«Снежная королева»	«Ловишки с ленточкой»	«Ловишки с ленточкой»
3 я часть	«Оттолкни мяч»	«Оттолкни мяч»	«Не урони мяч!»	«Не урони мяч!»
Образовательная деятельность по физической культуре на февраль (улица)				
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение использовать замах при метании вдаль. 2. Приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам. 3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении. 4. Приобщать детей к здоровому образу жизни. **2 неделя** 1. Формировать навыки ходьбы скользящим шагом. 2. Обучать подъёму на склон способом «лесенка» и спуску с него. 3. Приобщать детей к здоровому образу жизни. **3 неделя** 1. Развивать умение выполнять поворот переступанием. 2. Развивать умение спускаться с невысокого склона. 3. Формировать навык широкого скользящего шага. 4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.			

	4 неделя 1. Продолжать развивать умение выполнять поворот переступанием. 2. Развивать умение спуску с невысокого склона. 3. Формировать навык ходьбы скользящим шагом. 4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.			
1часть: Вводная	Ходьба. Упражнение «След в след» с использованием ходьбы и бега. Бег в медленном темпе в течении 1 мин. Ходьба по разным поверхностям.	. Спуск со склона и спокойная ходьба.	Упражнение: «Пружинка», подпрыгивание на . Ходьба по учебной : руки за спину; с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке, свободный спуск.	Спокойная ходьба к месту занятия. Упражнения. Ходьба по лыжне змейкой: обходить палки (5-8 шт.), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
ОРУ	«Ходьба»			
2 часть Основные виды движений	1. Метание снежков в даль. 2. Скольжение по ледяным дорожкам: «Кто дальше отодвинет льдинку?». 3. «Кто не заденет льдинку?»	1. Ходьба скользящим шагом: при ходьбе обходить 8-10 флажков, стараясь не задеть их.	Игра – упражнение «Поменяй флажок», «Кто быстрее повернётся».	Ходьба скользящим шагом. Игра – упражнение «Кто быстрее», «Пройди парой, тройкой»
Подвижная игра	По желанию детей	«Пробеги не задень»	«Мороз – Красный нос»	«По местам»
3 часть:	Ходьба	Медленная ходьба на лыжах скользящим шагом по прямой	Спокойная ходьба по учебной лыжне	Спокойная ходьба без лыж
Утренняя гимнастика	Комплекс №11	Комплекс №11	Комплекс №12	Комплекс №12

март

Образовательная деятельность по физической культуре на март	
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через скамейку – «Джигитовка»). 2. Развивать умение в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой).

	3. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. **2 неделя** 1. Развивать умение метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель. 2. Развивать умение ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 3. Развивать ловкость и глазомер. 4. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.. **3 неделя** 1. Продолжать развивать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке. 2. Развивать умение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную. 3. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. **4 неделя** 1. Развивать умение в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол). 2. Развивать умение бросать мяч из-за головы на дальность. 3. Продолжать развивать умение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную. 4. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других.			
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники». Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3 раза). Ходьба.			
ОРУ	1 неделя С обручем	2 неделя С обручем	3 неделя С большим мячом	4 неделя С большим мячом
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий». 1. Прыжок в длину с разбега. 2. Ходьба по верёвке, прямо. 3. Прыжки боком из обруча в обруч. 4. Ходьба по узкой стороне скамейки. 5. Прыжки через скамейку «Джигитовка».	**«Метание мешочков».** 1. Метание мешочков на дальность. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Бросок в баскетбольное кольцо. 2. Ведение и бросок в кольцо. 3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.	1. Бросок на дальность из-за головы. 2. Бросок в стену от груди. 3. Бросок в стену, поймать после отскока от пола.

Подвижная игра	«Вдвоём в одном обруче»	«Вдвоём в одном обруче»	«Успей выбежать»	«Успей выбежать»
3 часть	«Тик – так»	«Тик – так»	«Гусиная прогулка»	«Гусиная прогулка»
Образовательная деятельность по физической культуре на март (улица)				
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение детей в мягком выполнении бега и прыжков в естественных условиях. 2. В подвижной игре «Хитрая лиса» упражнять детей в соблюдении правил и в умении бегать с увёртыванием, не наталкиваясь друг на друга. 3. Развивать умение детей в умении создавать условия для игр. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх. **2 неделя** 1. Развивать умение детей в метании предмета в цель. 2. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **3 неделя** 1. Формировать навыки передвижения различным шагом, способствовать овладению чувством ритмической ходьбы 2. Развивать умение детей в беге в чередовании с ходьбой. 3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **4 неделя** 1. Формировать навыки скольжения . 2. Развивать ловкость и выносливость. 3. Продолжать упражнять выполнять повороты на месте и в движении.			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне. «Не замочи ноги»:ходьба между конусами, бег между конусами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между лужами. Ходьба.	Дети идут к месту к месту занятия, кладут инветарь Упражнения на внимания: сделать пять шагов вперёд с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам	Пробежка	Построение в шеренгу возле детского сада. Дети инвентарь,и идут к месту занятия.
ОРУ	Без предметов	Упражнения с инвентарем	Упражнения с инвентарем	Упражнения с инвентарем
2 часть Основные	Прыжки в длину с места: «ручейки»	Игра – упражнение «Не задень», «Попади в цель»	Упражнения с инвентарем. Поочерёдное поднимание	Игра «Поезд», «Догони меня»

виды движений	шириной 40 и 50 см.		правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги , поворот с переступанием «веер»	
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Карусель»	«Ловишки»	«Удочка»
3 часть:	Ходьба врассыпную	Свободное хождение по участку	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба
Утренняя гимнастика	Комплекс №13	Комплекс №13	Комплекс №14	Комплекс №14

апрель

Образовательная деятельность по физической культуре на апрель				
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение детей прыгать через короткую скакалку вперёд и назад: на месте, с продвижением вперёд; на одной ноге. 2. Развивать умение детей лазать по канату. 3. Развивать мышцы рук. 4. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх. **2 неделя** 1. Игра «Строитель». 2. Формировать основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). 3. Развивать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. 4. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно – пространственное мышление. **3 неделя** 1. Формировать технику бросков мяча парами: мяч друг другу ногами (пасы). 2. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска. 3. Развивать умение договариваться друг с другом. **4 неделя** 1. Развивать умение детей бросать мяч через волейбольную сетку парами, обучать игре в волейбол. 2. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска. 3. Развивать умение договариваться друг с другом.			
1 часть Вводная	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Боковой галоп правым и левым боком. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Заключительная ходьба.			
ОРУ	1 неделя С круглой палкой	2 неделя С круглой палкой	3 неделя С большим мячом	4 неделя С большим мячом

№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	Упражнения со скакалкой 1. И. п.- стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперёд в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, потом назад. 2. И.п. то же Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё; вернуть в и. п. Прыжки через короткую скакалку. 3. И. п. – стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через неё вперёд-назад.	Игра «Строитель».	1. Бросок снизу. 2. Бросок от груди. 3. Бросок об пол, поймать после отскока. 4. Бросок из-за головы. 5. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.	1. Бросок парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол без подачи.
Подвижная игра	«Карусель»	«Карусель»	«Вышибалы»	«Вышибалы»
3 часть	«Щука»	«Щука»	«Необычный художник»	«Необычный художник»
Образовательная деятельность по физической культуре на апрель (улица)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать навык детей в беге на скорость. 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. 3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **2 неделя** 1. Продолжать формировать навык детей в ходьбе и беге в чередовании. 2. Повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки». 3. Провести эстафету с большим мячом. **3 неделя** 1. Формировать навыки спуска со склона, совершенствовать навык торможения. 2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. 3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **4 неделя**			

	1. Развивать умение детей в непрерывном беге, прокатывании обруча. 2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. 3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни.			
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги. Бег на скорость.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м – ходьба и 20 м – бег (2 раза)	1. Ходьба, чередующая с бегом. Выполнение упражнений на ходу: круговые движения руками, имитационные движения «лыжники». Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе до 2 мин между предметами
ОРУ			На лыжах	
2 часть Основные виды движений	«Прокати и сбей». «Пробеги – не задень»	«Ловишки – перебежки» «Стой» «Передача мяча в колонне»	«Поймай предмет» «Не урони»	«Пройди – не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай»
Подвижная игра	«Удочка»	«Медведи и пчёлы»	«Подними»	«Ловишки – перебежки»
3 часть:	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Спокойная ходьба на лыжах	Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Утренняя гимнастика	Комплекс №15	Комплекс №15	Комплекс №16	Комплекс №16

май

Образовательная деятельность по физической культуре на май	
Задачи	**1 неделя** 1. Развивать умение детей прыгать прыжки через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте. 2. Продолжать развивать умение лазать по канату, развивая мышцы рук. 3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх. **2 неделя** 1. Продолжать формировать навык в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком). 2. Продолжать учить прыгать (прыжки по скамейке через предметы – «Лягушки», прыжки в длину с места). 3. Развивать координацию, ловкость (одевание обручей на себя через голову). **3 неделя**

	1. Развивать умение бегать между предметами. 2. Разучить игру «Бездомный заяц». 3. Повторить игровые упражнения с мячом. 4. Воспитывать интерес на занятии **4 неделя - диагностическое обследование детей**			
1 часть Вводная	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба пятки вместе, носки вместе (косолапить). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, руки вверх, руки в стороны. Бег с изменением направления по сигналу свистка.			
ОРУ	1 неделя С короткой скакалкой	2 неделя С короткой скакалкой	3 неделя	4неделя
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2 часть Основные виды движений	1. И.п. - стоя, ноги вместе, ручки скакалки в руках, руки отведены вперёд в стороны, скакалка находится сзади. Перекинуть скакалку вперёд, потом назад. 2. И.п. то, же. Перекинуть скакалку, перешагнуть через неё; вернуть в и.п., передвигаясь по кругу друг за другом. 3. Прыжки на месте через короткую скакалку. 4. И.п.-стоя, скакалка в руках впереди. Раскачивая скакалку перед собой, перепрыгивать через неё вперёд-назад. 5. Прыжки на правой, левой ноге.	Игра «Полоса препятствий». 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба по верёвке (канату), боком. 3. Бег по наклонной доске или скамейке. 4. Прыжки по скамейке – «Лягушки». 5. Одевание обручей на себя через голову (4 шт.).	Выполняют фронтальным способом. 1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. 2. Ведение мяча правой и левой рукой. 3. Ведение мяча правой и левой ногой. 4. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.	Обследование уровня развития физических качеств; обследование осанки и стопы
Подвижная игра	«Меткий стрелок»	«Меткий стрелок»	«Классики»	
3 часть	«Птицелов»	«Птицелов»	«Мышка»	
Образовательная деятельность по физической культуре на май (улица)				

Задачи	**1 неделя** 1. Обучать детей игре в бадминтон. 2. Совершенствовать разные виды бега, сохраняя направление и равновесие. 3. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **2 неделя** 1. Развивать умение детей бегу в непрерывном темпе между предметами до 2 мин; 2. Развивать умение в прокатывании плоских обручей; 3. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками; 4. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **3 неделя** 1. Развивать умение бегать на скорость; 2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; 3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. 4. Продолжать приобщение детей к здоровому образу жизни. **4 неделя - диагностическое обследование детей**			
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по два, по кругу, в шеренге. Бег в колонне по одному, парами, спиной вперёд с сохранением направления и равновесия. Непрерывный лёгкий бег (1,5-2 мин). Спокойная ходьба.	Построение в колонну; бег в умеренном темпе между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость.	Обследование уровня развития физических качеств; обследование осанки и стопы.
ОРУ	С воланом и ракеткой, обручи	Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей.	Мячи на полгруппы детей,6-8 брусков, 6-8 обручей.	
2 часть Основные виды движений	«Попади в обруч»			
Подвижная игра	«Горелки»	«Совушка»	«Мышеловка»	«Не оставайся на земле»
3 часть	«Отрази волан»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	Ходьба в колонне по одному
Утренняя гимнастика	Комплекс №17	Комплекс №17	Комплекс №18	Комплекс №18

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников старшего дошкольного возраста (6-7 лет).
сентябрь

<table>
<tr><td colspan="5">Образовательная деятельность (зал)</td></tr>
<tr><td>Задачи</td><td colspan="4">1 неделя диагностическое обследование
2 неделя
1. Формировать умение бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы); учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом.
2. Развивать ловкость, глазомер.
3 неделя
1. Формировать умение катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами.
2. Развивать ловкость, глазомер.
4 неделя
1. Формировать умение перебрасывать мяч через волейбольную сетку.
2. Развивать ловкость, глазомер.</td></tr>
<tr><td></td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная
часть</td><td></td><td>Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики», руки вперёд. Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Слоники». Бег спиной вперёд. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна (2 круга). Ходьба «Гуськом» в полуприседе.
Заключительная ходьба.</td><td colspan="2">Ходьба на носках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Ходьба в полуприседе «Карлики», руки на поясе. Боковой голопп вправо, влево. Ходьба «Пауки» - животом вверх. Быстрый бег (1 круг). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» - ноги и руки прямые (высокие четвереньки). Бег спиной. Заключительная ходьба.</td></tr>
<tr><td>Точечный массаж и</td><td colspan="2">Комплекс №1</td><td colspan="2">Комплекс №1</td></tr>
</table>

дыхательная гимнастика				
ОРУ	с большим мячом		с большим мячом	
2-я часть Основные виды движений	Бег (30 метров) Бег (300 метров) Прыжки в длину с места Подъём туловища в сед. за 30 сек.	Дети стоят фронтально парами. 1. Бросок друг другу снизу. 2. Бросок из-за головы. 3. Бросок от груди. 4. Передача мяча ногой. 5. Бросок об пол и поймать после отскока. 6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.	Дети выполняют упражнения встав в круг: 1. Катить по полу обеими руками мяч, по залу друг за другом. 2. Отбивание правой левой рукой стоя на месте. 3. Броски вверх во время ходьбы по залу. 4. Ведение поочерёдно ногами. 5. Отбивание с поворотом вокруг себя. 6. Ведение боком.	Встать парами фронтальным способом. 1. Броски через волейбольную сетку. 2. Обучение игре волейбол.
Весёлый тренинг	.	«Карусель»- и.п.: сидя на полу, поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук.	«Цапля» И.п. – стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны и постойте так немножко, потом на левой ноге	
Подвижная игра		Игра «Мышеловка».	«Хитрая лиса»	
3-я часть Малоподвижная игра.		«Добрые слова».	«Угадай по голосу»	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**Диагностическое обследование** **2 неделя** 1. Формировать умение в ходьбе и беге. 2. Развивать ловкость. **3 неделя** 1. Формировать умение бегать медленно, со средней скоростью, быстро, в течение 2 мин.			

	2. Развивать выносливость у детей. **4 неделя** 1. Формировать умение выполнять разнообразные виды ходьбы и бега. 2. Развивать ловкость.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть		Ходьба разными способами: в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, приставными шагами. Обычная ходьба, постепенно переходящая в бег. Непрерывный бег(2мин.), спокойная ходьба.	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру спортивной площадки. Во время ходьбы дети берут маленькие мячи и выполняют задания: руки вверх, в стороны и опустить, переложить мяч из одной руки в другую, руки за голову, прыжки с мячом, зажатым между ног. Обычная ходьба (1 мин.). Лёгкий бег по одному, по два с перестраиванием по сигналу, бег в разном темпе (3 мин.).	Ходьба разными способами: в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, приставными шагами. Обычная ходьба, постепенно переходящая в бег. Непрерывный бег(2мин.), спокойная ходьба.
2-я часть Основные виды движений		Игра «Догони обруч», игра «Не опоздай». Бег по всей площадке с перепрыгиванием через мелкие предметы. Произвольные упражнения с обручем.	Произвольные действия с мячом. Игра на быстроту движений «Быстро переложи мяч»	Игра «Догони обруч», игра «Не опоздай». Бег по всей площадке с перепрыгиванием через мелкие предметы. Произвольные упражнения с обручем.
Подвижные игры	«Третий лишний»	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Пожарные на учении»
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай, чей голос»	«На лесной полянке»	Хороводная игра «На лесной полянке»	Народная игра «Челночёк»
Утренняя гимнастика	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2

октябрь

Образовательная деятельность (зал)				
Задачи	**1неделя** 1. Формировать умение ходить по скамейке через предметы, ходить по скамейке в полуприседе, ползать под дугами, пролезать в обруч боком. 2. Формировать умение прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места. 3. Развивать координацию движений. **2 неделя** 1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.. 2. Формировать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках и ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. 3. Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно – пространственное мышление. **3 неделя** 1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча. **4 неделя** 1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча в прыжке. 2. Развивать мышцы рук (поднятие набивного мяча), медбола (двумя руками, лёжа на спине).			
	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, носки врозь (косолапить). Спортивная ходьба, по сигналу (удар в бубен) прыжком повернуться в другую сторону, менять направление 3 раза. Бег вынося ноги вперёд «Буратино», руки прямые. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.		Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках боком, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Боковой галоп – правая нога «убегает», левая «догоняет». Ходьба «Пауки» ногами вперёд. Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки» - руки и ноги согнуты, передвигаться быстро. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег, высоко поднимая колени «Лошадки». Ходьба с упражнениями для рук: вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления по сигналу. Заключительная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Комплекс № 1		Комплекс № 1	
ОРУ	с флажками		с большим мячом.	
2-я часть	Игра «Полоса	Игра «Строитель».	1 подгруппа. Дети	Дети выполняют упр. 10-15 раз,

Основные виды движений	препятствий» 1. Ползанье под 2-3 дугами разной высоты. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Ходьба по скамейке через медболлы (5-6 штук). 4. Прыжки боком через верёвку, лежащую на полу. 5. Ходьба по скамейке в полуприседе. 6. Пролезание в обруч боком.	1. Прыжки на 2 ногах через палку, лежащую на кубиках (1 кубик). 2. Прыжки на 2 ногах через палку, лежащую, на 2 кубиках. 3. Прыжки на 2 ногах через палку, лежащую, на 3 кубиках. 4. Перешагивание через палку, лежащую на 4 кубиках. 5. Ползанье на животе и спине под палкой, лежащей на 5 кубиках (столбиком).	выполняют упр. 10 раз поточным способом. 1. Бросок в баскетбольное кольцо. 2. Ведение и бросок в кольцо. 3. Бросок в кольцо в прыжке вверх. 4. Бросок в кольцо одной рукой. 2 подгруппа. 1. Лазанье по верёвочной лестнице. 2. Лёжа на спине, поднимать двумя руками медбол (10 раз).	двигаясь по кругу. 1. Катить правой и левой рукой. 2. Броски вверх во время ходьбы. 3. Отбивание правой, левой рукой на месте. 4. Ведение правой, левой рукой. 5. Ведение правым, левым боком. 6. Ведение спиной вперёд. 7. Катить 2 руками 8. Отбивание с поворотом вокруг себя. 9. Ведение правой, левой рукой. 10. Ведение, передвигаясь на коленях. 11. Броски вверх во время ходьбы 12. Ведение ногами. 13. Ведение правым, левым боком. 14. Ведение парами (прямо).
Веселый тренинг	«Катание на морском коньке» - И.п. лёжа на спине, ноги вместе, подтянуть к груди, согнутые в коленях, обхватить руками колени; покататься на спине, потом расслабится, лечь на спину.		«Стойкий оловянный солдатик» И.п. – встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, спину держать прямо, потом выпрямиться (3 раза).	
Подвижные игры	«Собери мячи»		«Удочка»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Пустое место»		«Змея»	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умение самостоятельно, строиться в колонну, 2 колонны, в шеренгу, парами.			

	2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне с быстрым перестроением. **2 неделя** 1. Формировать умение во время бега сильнее отталкиваться от опоры, поднимать ногу вверх, стараясь увеличить длину шага. 2. Обучать технике игры в баскетбол: передача мяча друг другу разными способами и ведению мяча с попаданием его в баскетбольное кольцо. **3 неделя** 1. Упражнять в беге со средней скоростью. 2. Выполнять упражнения для рук; в наклонах вперёд с касанием руками носков ног; приседаниях, подскоках на месте. **4 неделя** 1. Упражнять в ходьбе и в беге, прыжках и равновесии. 2. Формировать умение бегать в разном темпе со сменой направлений.			
	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба в разных построениях: в колонне по одному, по два, по кругу в шеренге. Спортивная ходьба, переходящая в бег. Бег в колонне по одному, по два с перестраиванием по сигналу, в разном темпе, змейкой между предметами. Непрерывный бег (2-2,5 мин.). Обычная ходьба.	Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях. Бег с высоким подниманием колен, бег с преодолением препятствий: огибать предметы и перепрыгивать через них. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением заданий: руки на пояс, в стороны, к плечам. Обычная ходьба.	Пробежка со средней скоростью вокруг здания д/с. Обычная ходьба в колонне друг за другом. Упражнения: круговые движения руками (попеременно), повороты в стороны с отведением руки, наклоны вперёд с касанием руками носков ног, приседание, подскоки на месте. Обычная ходьба.	Игра-упражнение «Сигнал». Ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя).
2-я часть Основные виды движений	Бросание мешочков с песком в круг с расстояния 3-4 м. Игра на внимание «Найди свой кубик».	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо. Игра-упражнение на развитие ловкости «Проведи мяч»	Упражнения с мячом (произвольно). Игра-упражнение на быстроту движения «Оттолкни и поймай мяч».	Подвижные игры «Кто быстрее принесёт предметы» (эстафета); «Затейники» (дети придумывают задания сами)
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Ловишка с мячом»	«Перебежки»	«Мы - весёлые ребята»

3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай по голосу».	«Кто ушёл?»	«Найди предмет»	«Фанты»
Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4

ноябрь

Образовательная деятельность (зал)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умение ползать на четвереньках по скамейке, ходить по плоским гимнастическим палкам, ходить на высоких четвереньках по верёвке. 2. Формировать умение прыгать в высоту с места (40см.) через мягкие брёвна боком. **2 неделя** 1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе. 2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкции из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве. **3 неделя** 1. Формировать умение бросать мяч об пол (бросить 1 рукой, поймать 2 руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель). 2. Развивать глазомер. **4 неделя** 1. Формировать умение бросать средний мяч об стену 1 рукой и ловить 2 руками; бросать в горизонтальную цель. 2. Развивать глазомер.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 часть Вводная часть.	Ходьба на пальцах, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба в приседе «Карлики». Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (1круг). Прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперёд. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием (воспитатель поднимает бубен вверх и дети должны подпрыгнуть и достать рукой до бубна (2-3 раза). Ходьба в полном приседе «гуськом». Бег быстрый. Ходьба.		Ходьба на носочках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Спортивная ходьба, бег быстрый, по сигналу упасть на пол, быстро встать и снова бег. Спокойная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Комплекс 1			

ОРУ	с кубиками		со средним мячом.	
2-я часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий». Оборудование расположено по кругу, поточным способом. 1. Ползанье по скамейке на четвереньках. 2. Прыжки в высоту с места (40 см.). 3. Ходьба по плоским палкам, прямо (5-6 шт.) Ходьба на четвереньках по верёвке. 4. Прыжки через мягкие брёвна боком, продвигаясь вперёд. 5. Перешагивание через кубы (5-6 шт.).	Игра «Построй пирамидку».	Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально. 1. Бросок об пол 1 рукой, поймать 2. 2. Броски на дальность правой, левой рукой (выполнять 10 раз, потоком). 3. Бросок в вертикальную цель.	Упражнения выполнять по 10 раз фронтально. 1. Бросок в стену 1 рукой, поймать 2. 2. Бросок в горизонтальную цель (корзину, обруч).
Веселый тренинг	«Ловкий чертёнок» И.п. – сесть по-турецки, встать без помощи рук (5 раз).		«Растяжка ног» И.п. – сидя, согнуть прав. ногу и взяться руками за ступню, не теряя равновесия. То же повторить с лев. Ногой	
Подвижные игры	Игра-эстафета «По местам».		«Мяч капитану»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Парк аттракционов»		«Улитка»	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умения бегать в умеренном и быстром темпе в чередовании с лёгким бегом. 2. Формировать умения выполнять правильно прыжки.			

	3. Развивать быстроту. **2 неделя** 1. Формировать умения выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, в разных построениях. 2. Формировать умения преодолевать полосу препятствий в прямом и обратных направлениях. 3. Развивать ловкость. **3 неделя** 1. Формировать умения выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, в разных построениях. 2. Формировать умения преодолевать полосу препятствий в прямом и обратных направлениях. 3. Развивать ловкость. **4 неделя** 1. Формировать умения выполнять ходьбу и бег в разных направлениях, в разных построениях. 2. Развивать внимание и ловкость.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба группой в умеренном и быстром темпе, в чередовании с лёгким бегом. Бег змейкой оббегая предметы. Упражнения «Боксёры», «Мельница» (выполняются во время ходьбы). Непрерывный бег (2-3 мин.).	Ходьба по краям площадки в разных построениях (в колонне по одному, по два) совершая различные движения руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрёстным, с выпадами, приставными шагами, вперёд. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия. Бег с перепрыгиванием барьеров, обычный бег (2 мин.). Обычная ходьба	Ходьба по краям площадки в разных построениях (в колонне по одному, по два) совершая различные движения руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрёсным, с выпадами, приставными шагами, вперёд. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия. Бег с перепрыгиванием барьеров, обычный бег (2 мин.). Обычная ходьба	Игры упражнения «Будь внимательным», «Делай так».
2-я часть Основные виды движений	Ходьба змейкой: при ходьбе обходить предметы (деревья, скамейки, кегли). Прыжки на 2-х ногах на месте: ноги скрёстно – ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад (15	Добежать до скамейки, пройти по ней, спрыгнуть в обруч и прыжки через обручи (6-8 обручей) расположенных зигзагообразно. Бегом вернуться обратно. Игра на быстроту движения	Добежать до скамейки, пройти по ней, спрыгнуть в обруч и прыжки через обручи (6-8 обручей) расположенных зигзагообразно. Бегом вернуться обратно. Игра на быстроту движения	Игры упражнения на внимание «Я впереди», «Не ошибись». Игры упражнения на быстроту движений «Догнать соперника», «Я – ведущий».

	прыжков 2-3 раза). Игра-упражнение на быстроту движений «Прыгни и повернись!»	«Догнать соперника»	«Догнать соперника	
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Весёлые соревнования»	«Весёлые соревнования»	«Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет», «Не попадись».
3-я часть Игра малой подвижности	«Ручеёк».	«Узнай по голосу»	«Узнай по голосу»	«Ручеёк»»
Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6

декабрь

Образовательная деятельность (зал)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умения ходить по узкой стороне скамейки, ходить по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходить по скамейке через предметы. 2. Формировать умения прыгать на 2-х ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета. 3. Развивать ловкость. **2 неделя** 1. Формировать умения выполнять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег), прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. 2. Развивать мелкие мышцы руки, координацию движения. 3. Формировать образно-пространственное мышление. **3 неделя** 1. Формировать умение бросать мяч друг другу в парах (снизу от груди, из-за головы), передавать мяч ногами друг другу. 2. Формировать умения бросать мяч об пол и поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом. 3. Развивать координацию движений. **4 неделя** 1. Формировать умения бросать мяч друг другу в парах через волейбойную сетку. 2. Формировать умения играть в волейбол без подачи. Развивать ловкость.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

1-я часть Вводная часть	Ходьба «Великаны», на пятках руки согнуты в локтях. Подскоки, Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки». Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Бег подскоками («лошадки»). Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба.		Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках руки сзади «полочкой». Подскоки. Лёгкий бег. Ходьба «Раки» - и.п.: сидя на полу руки сбоку, на ладонях, лицом вперёд, потом спиной вперёд. Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием, ног назад. Ходьба в приседе «Карлики». Бег с выносом прямых ног вперёд «Буратино». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Комплекс №2			
ОРУ	с круглой палкой.		с большим мячом	
2-я часть Основные виды движений	Игра «Полоса препятствий» (поточным способом). 1. Ходьба по узкой стороне скамейки. 2. Прыжки на 2-х ногах через обручи (6 шт.) 3. Ходьба, по верёвке приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. Прыжок вверх (достать до платочка). 5. Ходьба по скамейке через кубики.	Игра «Строитель».	Выполняют 10-12 раз, двигаясь по кругу. 1. Катить правой, левой рукой. 2. Отбивание правой левой рукой, стоя на месте. 3. Ведение правой, левой рукой. 4. Ведение правым, левым боком. 5. Подбрасывать вверх и ловить во время ходьбы. 6. Ведение ногами.	Выполняют фронтально. 1. Броски парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол.
Веселый тренинг	«Ах, ладошки, вы, ладошки»- и.п.: встать прямо, заведя руки за спину, соединяя ладони, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад, медленно опускать руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вдохнули.		«Паровозик» - и.п.: сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу.	

Подвижные игры	«Мороз-красный нос»		«Ловишки с ленточками».	
3-я часть Игра малой подвижности	«Разверни круг».		«Не урони мяч»	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умения ходить скользящим шагом. 2. Развивать ловкость, энергично размахивать руками. **2 неделя** 1. Формировать умения ходить скользящим шагом. 2. Развивать координацию движений. **3 неделя** 1. Формировать умения подниматься на склон на способом «Лесенка» и спускаться с него. 2. Развивать ловкость. **4 неделя** 1. Формировать умения ходить скользящим шагом. 2. Формировать умения подниматься на склон на лыжах способом «Лесенка» и спускаться с него. 3. Развивать ловкость, координацию движения.			
1-я часть: Вводная часть	«Пружинка» (поочерёдное поднимание правой, левой ноги). Ходьба (2-3 круга) Методические указания: идти широким скользящим шагом, энергично размахивая руками.	Упражнение «Веер»: Боковые шаги на , в право – в лево (по 2 шага), переступание. Ходьба по участку скользящим шагом (держать руки за спиной), ходьба между кеглями (6-8 шт.), не сбивая их.	Дети поднимаются без лыж на склон горы и спокойно возвращаются к исходному месту. Упражнение «Пружинка», прыжки .	Дети кладут инвентарь на снег. Спуск со склона и спокойная ходьба . Упражнение «Пружинка». Приставные шаги вправо – влево
2-я часть Основные виды движений	Упражнение с инвентарем.. Игра упражнение «Кто сделает меньше шагов». Дети идут по участку (10 метров), стараясь преодолеть её за возможно меньшее число	Ходьба по участку (3 круга). Игра упражнение «Быстрее до флажка»: ходьба в быстром темпе (2 круга). Спокойная ходьба	Ходьба поучастку (3 круга) скользящим шагом. Подъём на склон «Лесенкой» по одному, спуск со склона. Игра – упражнение «Кто сделает меньше шагов».	Ходьба по участку (3 круга) скользящим шагом: при ходьбе обходить (6-8 кеглей) стараясь не задеть их. Спуск со склона одному. Игра – упражнение пружинка. Спуск со склона, «пружиня» ноги.

	шагов.			
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Мы весёлые ребята»	«Быстрее до флажка»	«Не урони варежку».
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Кто пришёл?»	«Узнай по голосу»	«Ручеёк»»
Утренняя гимнастика	Комплекс №7	Комплекс №7	Комплекс №8	Комплекс №8

январь

Образовательная деятельность (зал)		
Задачи	**3 неделя** 1. Формировать бросать средний мяч (одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель). 2. Развивать глазомер **4 неделя** 1. Формировать бросать средний мяч (об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель). 2. Развивать глазомер.	
	3 неделя.	4 неделя.
1-я часть Вводная часть.	Ходьба «Великаны», на пятках руки согнуты в локтях. Подскоки, Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Обезьянки». Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Бег подскоками («лошадки»). Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Комплекс №2	
ОРУ	Со средним (малым) мячом.	
2-я часть Основные виды движения	Дети стоят фронтально, выполняют упражнения 10раз:10раз. 1. Бросок об пол одной рукой, поймать 2-мя руками. 2. бросок на дальность правой и левой руками. 3. Дети выполняют поточным способом: бросок в вертикальную цель.	1. Бросок на дальность правой и левой руками. 2. Бросок одной рукой об стенку, поймать двумя руками. 3. Поточным способом бросок в горизонтальную цель (корзины, обруч).
Веселый тренинг	3 неделя. «Насос» - и.п: «Как работает насос?». Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, будто птички прилетели. А затем по счёту «Раз», ноги выпрямили враз. На счёт «Два» - скорее обратно. И так нужно многократно.	

Подвижные игры	«Мяч соседу».			
3-я часть Игра малой подвижности	«Тихо-громко»			
Непосредственная образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**3 неделя** 1. Формировать умения выполнять повороты переступанием. 2. Формировать умения выполнять спуск с невысокого склона. 3. Формировать умения выполнять широкий скользящий шаг. 4. Развивать ловкость. **4 неделя** 1. Формировать умения играть в хоккей. 2. Формировать умения метать шишки в даль; прыгать с продвижением вперёд; бегать мелким и широким шагом. 3. Развивать быстроту.			
1-я часть Вводная часть	Упражнение на лыжах «Пружинка», подпрыгивание.Ходьба по участку: руки за спину; сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке (2 раза).		Обычная ходьба в колонне по одному, по два, в кругу. Быстрая ходьба, медленный бег (2 мин.). Обычная ходьба с выполнением упражнений на дыхание. Плавное ведение шайбы, не отрывая от неё клюшку, прямо и змейкой. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу.	
2-я часть Основные виды движений	Игра упражнение «Кто быстрее повернётся». Дети стоят в шеренге по кругу, по сигналу воспитателя, быстро повернуться на 180 градусов, сначала в одну затем в другую сторону. Спокойная ходьба на лыжах.		Бег мелким и широким шагом. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд «Кто дальше».	
Подвижные игры	«Парный бег»		«Охотники и звери»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Ручеёк»		«Краски»	
Утренняя гимнастика	Комплекс №9	Комплекс №9	Комплекс №10	Комплекс №10

февраль

Образовательная деятельность (зал)

<table>
<tr><td>Задачи</td><td colspan="4">1 неделя
1. Формировать умение прыгать (прыжки по скамейке «Лягушки», прыжки на одной ноге через обручи).
2. Формировать умение ходить по канату, прямо; ползать на четвереньках, толкая набивной мяч головой.
3. Развивать ловкость.
2 неделя
1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.
2. Развивать у ребёнка зрительное восприятие устойчивости, созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы, ориентацию в пространстве.
3 неделя
1. Формировать умение отбивать мяч правой и левой рукой на месте с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом
2. Формировать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы; ведению мяча ногами.
3. Развивать ловкость.
4 неделя
1. Формировать умение перебрасывать мяч через волейбольную сетку
2. Формировать умение играть в волейбол.
3. Развивать ловкость.</td></tr>
<tr><td></td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная часть.</td><td colspan="2">Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Лёгкий бег. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, носки врозь (косолапить). Спортивная ходьба, по сигналу (удар в бубен) прыжком повернуться в другую сторону, менять направление 3 раза. Бег вынося ноги вперёд «Буратино», руки прямые. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег. Заключительная ходьба.</td><td colspan="2">Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках руки сзади «полочкой». Подскоки. Лёгкий бег. Ходьба «Раки» - и.п.: сидя на полу руки сбоку, на ладонях, лицом вперёд, потом спиной вперёд. Боковой галоп. Ходьба «Слоники». Бег с сильным сгибанием, ног назад. Ходьба в приседе «Карлики». Бег с выносом прямых ног вперёд «Буратино». Ходьба спиной вперёд. Быстрый бег. Заключительная ходьба.</td></tr>
<tr><td>Точечный массаж и дыхательная гимнастика</td><td colspan="4">Комплекс №2</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td colspan="2">с кубиками</td><td colspan="2">с большим мячом</td></tr>
</table>

2-я часть Основные виды движения	Игра «Полоса препятствий», оборудование расположено по кругу, выполнение поточным способом (2-3 раза) 1. «Лягушки» 2. Прыжки через обручи на одной ноге. 3. Ходьба по верёвке. 4. Ходьба на четвереньках, толкая набивной мяч головой, обратно бегом, положить в обруч.	Игра «Построй пирамидку».	Выполняют 10-12 раз, двигаясь по кругу. 1. Катить правой, левой рукой. 2. Отбивание правой левой рукой, стоя на месте. 3. Ведение правой, левой рукой. 4. Ведение правым, левым боком. 5. Подбрасывать вверх и ловить во время ходьбы. 6. Ведение ногами	Выполняют фронтально. 1. Броски парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол.
Веселый тренинг	«Маленький мостик» - и.п.: лечь на спину, приподнять туловище ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину «3 раза».		«Паровозик» - и.п.: сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу.	
Подвижные игры	«Снежная королева»		«Ловишки с ленточками».	
3-я часть Игра малой подвижности	«Оттолкни мяч»		«Не урони мяч»	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**1 неделя**. 1. Формировать умение спускаться со горки лесенкой или престовным шагом. 2. Развивать ловкость и выносливость. **2 неделя**. 1. Формировать умение передвигаться скользящим шагом, формировать умение подниматься в горку. 2. Развивать ловкость. **3 неделя** 1. Формировать умение спускаться с пологих склонов длинной 8-10 метров. 2. Развивать ловкость и выносливость. **4 неделя**.			

	1. Формировать умение спускаться с пологих склонов длинной 8-10 метров. 2. Формировать умение правильно тормозить с горки. 3. Развивать координацию движения.			
1-я часть Вводная часть	Пробежка без (15-20 метров). Упражнения на лыжах. Поочерёдное поднимание правой и левой ноги, преставные шаги (10 шагов влево и вправо), Поворот переступанием «Веер».	Упражнения с инветарем.Ходьба скользящим шагом по участку.	Ходьба по учатку. Упражнение н «Пружинка» Ходьба с инвентарем . Спуск со склона с пружинистыми приседаниями.	Ходьба чередующаяся с бегом. Выполнение упражнений на ходу: круговые движения руками, имитационные движения «Лыжники». Ходьба в полуприседе. Обычная ходьба. Ходьба по участку с различным темпом.
2-я часть Основные виды движений	Игры упражнения на внимание и ловкость «Будь внимательным», «Поменяй флажки»	Игра «Поезд» Дети идут друг за другом по лыжне. По сигналу воспитателя «Красный свет» останавливаются, на сигнал «Зелёный свет» продолжают движение. Спокойная ходьба без лыж	Игра упражнение «Не урони предмет» Дети спускаются со склона перекладывая из руки в руку какой-нибудь предмет (кеглю). Спокойная ходьба.	Игра упражнение «Поймай предмет». Спуск со склона с перебрасыванием друг другу, какого – либо предмета, например варежки. Спокойная ходьба
Подвижные игры	«Совушка»	«Догони меня»	«Охотники и звери»	«Подними»
3-я часть Игра малой подвижности	По желанию детей	«Узнай по голосу»	«Ниточка с иголочкой»	«Найди и промолчи»
Утренняя гимнастика	Комплекс №11	Комплекс №11	Комплекс №12	Комплекс №12

март

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умение прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбегом, прыжки через скамейку). 2. Упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой). **2 неделя** 1. Формировать умение метать мешочки на дальность, правой и левой руками в горизонтальную цель.

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">2. Развивать глазомер
3 неделя
1. Формировать умение бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке.
2. Развивать ловкость.
4 неделя
1. Упражнять в бросании мяча в стену и ловли (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол).
2. учить бросать мяч из-за головы на дальность.</td></tr>
<tr><td></td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная часть</td><td colspan="2">Ходьба на пальцах, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, Лёгкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе («Косолапить»). Боковой галоп, правым и левым боком. Ходьба «Пауки», Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» бежать в быстром темпе. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге поочерёдно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперёд. Прямой галоп. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с заданием: по сигналу воспитателя: прыжком в другую сторону, лечь на пол, встать и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</td><td colspan="2">Ходьба на носках «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики», руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники». Бег спиной вперёд. Бег с заданием: Достать до бубна (2-3 раза). Ходьба спортивная, руки согнуты в локтях. Бег «Буратино». Заключительная ходьба.</td></tr>
<tr><td>Точечный массаж и дыхательная гимнастика</td><td colspan="4">Комплекс №3</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td colspan="2">с обручем</td><td colspan="2">с большим мячом</td></tr>
<tr><td>2-я часть
Основные виды движения</td><td>Игра «Полоса препятствий», оборудование расположено по кругу, выполнение поточным способом (2-3 раза)
1. Прыжки в длину с разбега.
2. Ходьба по верёвке прямо.
3. Прыжки боком из</td><td>Метание мешочков (выполняют 5-10 раз фронтально).
1. Метание мешочков на дальность.
2. Метание мешочка в горизонтальную цель.</td><td>Выполняют 10 раз поточным способом
1. Бросок в баскетбольное кольцо.
2. Ведение и бросок в кольцо.
3. Бросок в кольцо в прыжке вверх.</td><td>Выполняют 10 раз фронтально
1. Бросок на дальность из-за головы.
2. Бросок в стену от груди.
3. Бросок в стену, поймать после отскока от пола.</td></tr>
</table>

	обруча в обруч. 4. Ходьба по узкой стороне скамейки. 5. Прыжки через скамейку.			
Веселый тренинг	«Колобок» - и.п.: Лечь на спину, а затем сесть, обнимая ноги руками, уберите голову в колени.		«Достань мяч» - и.п. Сядьте на пол ноги врозь, спина прямая, нагнуться вперёд, не сдвигаясь с места и не сгибая колен, руки вперёд (3-4 раза).	
Подвижные игры	«Вдвоём в одном обруче»		«Успей выбежать»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Тик-так».		«Гусиная прогулка».	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**1 неделя**. 1. Формировать умение спускаться на лыжах и подниматься способом «Лесенка». 2. Развивать выносливость. **2 неделя**. 1. Развивать пространственную ориентировку и совершенствовать функцию равновесия в процессе ходьбы скользящим шагом. 2. Развивать ловкость. **3 неделя**. 1. Формировать умение метать предметы вдаль и в цель. 2. Развивать ловкость и глазомер. **4 неделя**. 1. Формировать умение ходить и бегать в разном темпе. 2. Формировать умение метать мяч одной рукой, сочетая замах с броском. 3. Развивать ловкость.			
1-я часть Вводная часть	Выполнение упражнений поднять руки вверх, опустить через стороны вниз, делать попеременные махи руками вперёд- вверх с одновременным полуприседанием.	Ходьба в быстром темпе на расстояние 10 метров	Ходьба попеременно с бегом по краям площадки, по сигналу- смена направлений. Бег с перешагиванием через барьеры.	Ходьба по всей площадке в разных построениях: В колонне, по одному, по два, по кругу, в шеренге. Быстрая ходьба. Бег в медленном, среднем темпе по площадке.

	Правую (левую) ногу, согнутую в колене, поднять, сделать хлопок под коленом, и опустить ногу. Прыжки на месте.			
2-я часть Основные виды движений	Ходьба с инвентарем переменным шагом Подъём на горку «Лесенкой», спуск с горки. Игра упражнение «Не урони». Во время спуска со склона дети перекладывают из одной руки в другую предмет.	Ходьба по пересечённой местности скользящим шагом. Подъём на склон ступающим шагом; спуск со склона в низкой стойке. Игра -упражнение «Пройди не задень».	Метание шишек в горизонтальную цель (расстояние 4-5 метров). Игры – упражнения на внимание. «Все к своим флажкам», «Догони соперника».	Упражнения с мячом (произвольные). Метание мяча в даль одной рукой. Игры – упражнения на быстроту движений. «Кто скорее с мячом», «Ударь и догони».
Подвижные игры	«Шире шаг»	«Карусель»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Ловишка с мячом»
3-я часть Игра малой подвижности	«Делай так»	«Будь внимательным»	«Узнай по голосу»	«Кто летает»
Утренняя гимнастика	Комплекс №13	Комплекс №13	Комплекс №14	Комплекс №14

апрель

Образовательная деятельность (зал)	
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать умение прыгать через короткую скакалку вперёд и назад: на месте, с продвижением вперёд; на одной ноге. 2. Развивать мышцы рук (лёжа, медбол на груди, поднимать вверх). **2 неделя** 1. Формировать умение выполнять основные виды движения в быстром темпе (ходьба, бег). 2. Формировать умение прыгать в высоту с места через палку, лежащей на кубиках. 3. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление. **3 неделя** 1. Формировать умение выполнять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол поймать после отскока. 2. Формировать умение передавать мяч друг другу ногами (пасы).

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">3. Развивать ловкость.
4 неделя
1. Формировать умение детей бросать мяч через волейбольную сетку парами
2. Формировать умение игре в волейбол.
3. Развивать глазомер.</td></tr>
<tr><td></td><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>1-я часть
Вводная часть</td><td colspan="2">Ходьба «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки, Лёгкий бег, Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки». Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперёд. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</td><td colspan="2">Ходьба «Великаны», руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба (косолапить). Боковой галоп. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (1 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки», бежать в быстром темпе. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на 2-х ногах, руки на поясе. Ходьба «Карлики» (в полуприседе, руки вперёд). Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук. Бег со сменой направления движения по свистку, два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</td></tr>
<tr><td>Точечный массаж и дыхательная гимнастика</td><td colspan="4">Комплекс №3</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td colspan="2">с палкой</td><td colspan="2">с большим мячом</td></tr>
<tr><td>2-я часть
Основные виды движения</td><td>Фронтально. Упражнения со скакалкой 10 раз.
1. Лазания по канату.
2. Лёжа на спине, поднимать набивной мяч от груди вверх двумя руками.</td><td>Игра «Строитель»</td><td>Выполняют 10 раз фронтально.
1. Бросок снизу, от груди, об пол – поймать.
2. Бросок из-за головы.
3. Передача ногами (пас).
4. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.</td><td>1. Бросок парами через волейбольную сетку.
2. Обучение игре в волейбол без подачи.</td></tr>
<tr><td>Веселый тренинг</td><td colspan="2">«Ракета» - и.п. лёжа на спине, плавно поднять ноги вверх, упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища, ноги тянуть вверх, выпрямляя их (3 раза).</td><td colspan="2">«Экскаватор» - и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях; поднять ноги за голову, постепенно выпрямляя их.</td></tr>
</table>

Подвижные игры	«Карусель»		«Вышибалы»	
3-я часть Игра малой подвижности	«Щука».		«Необычный художник».	
Образовательная деятельность (на воздухе)				
Задачи	**1 неделя**. 1. Формировать умение выполнять бросания мяча вверх и ловить его, учить разнообразно и уверенно действовать с мячом. 2. Развивать ловкость. **2 неделя**. 1. Формировать навыки подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ведения мяча. 2. Развивать координацию движений, технику бега. 3. Развивать координацию движения. **3 неделя**. 1. Формировать умение выполнять бросания и ловлю мяча. 2. Формировать умение бегать в быстром темпе. 3. Развивать ловкость. **4 неделя**. 1. Формировать умение бегать разными видами бега, сохраняя направление и равновесие. 2. Формировать умение выполнять метание мяча 3. Развивать глазомер.			
1-я часть Вводная часть	Дети идут друг за другом в колонне, затем берут мячи из корзины. Свободное размещение детей на площадке.	Ходьба в колонне по одному в быстром темпе, Ходьба на носках, руки за голову, руки к плечам. Бег змейкой с обеганием разных предметов. Непрерывный бег (3 минуты). Обычная ходьба.	Ходьба друг за другом с мячом в руках, во время ходьбы подбрасывать мяч вверх и ловить его.	Ходьба в колоне по одному, по два, по кругу, в шеренге. Бег в колонне по одному и парами. Непрерывный лёгкий бег (2 мин.). Спокойная ходьба
2-я часть Основные виды движений	Упражнение с мячом: бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. Свободная игра детей с	Упражнения с мячом (произвольные). Игры – упражнения на ловкость и точность движений	Упражнения с мячом. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока (10 раз). Игры –	Игра – эстафета «Попади в обруч». Дети делятся на 2 команды. Каждая команда становиться в колонну. Перед

	мячом по площадке. Игры – упражнения на ловкость и точность движений. «Поймай мяч в воздухе», «Обеги мяч», «Ударь мяч и догони»	«Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Веселей играй, но мяч не теряй».	упражнения на точность движений и ловкость. «Обеги мяч», «Вперёд с мячом», «Кто дальше»	колонной расположены обручи (на расстоянии 2 метра). У каждого ребёнка в руках мяч. По сигналу воспитателя бросают мяч стараясь попасть в обруч. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий.
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Перебежки»	«Играй, играй, мяч не теряй»	«Успей выбежать»
3-я часть Игра малой подвижности	«Узнай, где спрятано»	«Найди мяч»	«Делай так»	«Найди предмет»
Утренняя гимнастика	Комплекс №15	Комплекс №15	Комплекс №16	Комплекс №16

май

Образовательная деятельность (зал)				
Задачи	**1 неделя** 1. Формировать технику бросков и ведения мяча. 2. Формировать умение ходить по верёвке. 3. Развивать координацию движений. **2 неделя** 1. Формировать умение прыгать через скакалку вперёд, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперёд. 2. Формировать умение в лазании по канату. 3. Развивать мышцы рук, выполняя силовые упражнения с медболом. **3 неделя** 1. Формировать умение в ходьбе и беге. 2. Развивать быстроту движений. **4 неделя** 1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации движений, выносливости.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1-я часть Вводная часть	Ходьба «Великаны» (на носках руки вверх). Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки».		Ходьба «Великаны» (на носках руки вверх). Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег.	Контрольно-проверочные занятия

	Быстрый бег (2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и на левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.	Ходьба «Карлики» в полуприседе, спина прямая, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Быстрый бег (2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и на левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперёд. Бег спиной вперёд. Бег с заданием: достать до бубна. Ходьба приставным шагом. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, в стороны, вверх, сжимая пальцы в кулаках. Бег с изменением направления по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.	
Точечный массаж и дыхательная гимнастика	Комплекс №3		
ОРУ	с большим мячом	с большим мячом	
Основные виды движения	Оборудование расположено по кругу, фронтальным способом. 1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. 2. Ходьба по верёвке боком. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Ведение мяча правой и левой ногой. 5. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе. 6. Бросок в баскетбольную корзину.	Оборудование расположено по кругу, фронтальным способом. 1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. 2. Ходьба по верёвке боком. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Ведение мяча правой и	Бег (30 метров) Бег (300 метров) Прыжки в длину с места подъём туловища в сед. за 30 сек..

		левой ногой. 5. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе. 6. Бросок в баскетбольную корзину.	
Веселый тренинг	«Гусеница» - и.п.: встаньте на четвереньки, подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола, потом переставьте руки вперёд как можно дальше; так передвигаться по кругу.		
Подвижные игры	Эстафета «Классики» - дети стояться в две колонны, перед ними обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу воспитателя дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды лёгким хлопком по ладошке и встают в конец колонны.		
Игра малой подвижности	«Мышеловка»	«Хитрая лиса»	
Образовательная деятельность (на воздухе)			
Задачи	**1 неделя**. 1. Формировать умение элементам игры в баскетбол, отрабатывать технику передачи и ведения мяча. 2. Развивать ловкость, быстроту. **2 неделя**. 1. Формировать навыки ходьбы, бега, бросании и ловле мяча 2. Развивать ловкость, быстроту и выносливость. **3 неделя**. 1. Формировать навыки ходьбы, бега, бросании и ловле мяча 2. Развивать ловкость, быстроту и выносливость. **4 неделя – диагностическое обследование**		
1-я часть Вводная часть	Ходьба обычным шагом, с выпадами; приставными шагами вперёд и назад. Лёгкий бег с перешагиванием через препятствия. Бег на расстояние 10 метров с наименьшим числом шагов. Обычная ходьба.	Ходьба медленная, с ускорением (1 мин.), лёгкий бег (1 мин.), спокойная ходьба (30 сек.), упражнения в движении: вращение согнутыми в локтях руками, повороты головы и туловища в сторону, наклоны к стоящей впереди ноге, ходьба с выпадами вперёд, вправо, влево. Лёгкий бег (2 мин.). Спокойная ходьба.	
2-я часть Основные виды движений	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Игры с	Упражнения с мячом и обручем (произвольные). Игры – упражнения на ловкость и точность выполнения «Заведи мяч в воротики», «Перекати мяч», «Проведи мяч».	

	ловлей, передачей и ведением мяча «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Поймай мяч в воздухе».	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Чья команда скорее соберётся»
3-я часть Игра малой подвижности	«Найди предмет»»	«Ручеёк»»
Утренняя гимнастика	Комплекс №17	Комплекс №18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072237

Владелец Костанян Карине Романовна

Действителен С 27.12.2024 по 27.12.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443697

Владелец Роскош Татьяна Евгеньевна

Действителен С 29.04.2025 по 29.04.2026