

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 57 комбинированного вида «Чебурашка» Первомайского района

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.08 2021г. № 1
Согласовано
Старший воспитатель
Медведева Т.А. Медведева
25.08.2021г.

Утверждаю
Приказ от 26.08 2021г. № 62-02
Заведующий МКДОУ д/с № 57
И.Л.Бородулина



ПРОГРАММА
по физическому развитию воспитанников
от 1,5 - 7 лет
на 2021-2022 уч.г.

Составитель:
Воденицкая Оксана Викторовна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

г. Новосибирск - 2021

№ п/п	Содержание	стр.
I.	Пояснительная записка	
1.1.	Наименование образовательных программ	4
1.2.	Цель и задачи реализации программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	7
1.4.	Методы физического развития	8
1.5.	Возрастные особенностей развития детей от 1,5 до 7 лет	9
1.6.	Целевые ориентиры освоения программы	12
1.7.	Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы	17
II.	Содержание образовательного процесса	
2.1	Образовательная деятельность в направлении «Физическое развитие»	23
2.2.	Условия реализации физического развития	29
2.3.	Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы. Модель реализации физического развития	30
2.4.	Особенности организации и проведения оздоровительных мероприятий	32
2.5.	Формы, способы, методы и средства реализации программы физического воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	33
2.6.	Планирование работы с детьми ОВЗ	34
2.7.	Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом	37
2.8.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	41
III	Организация образовательного процесса	
3.1	Организация предметно-развивающей среды	54
3.2.	План НОД по физическому развитию дошкольников	58

3.3	Расписание НОД по физическому развитию дошкольников	59
3.4.	Сетка образовательной деятельности вне НОД	60
3.5.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в ходе режимных моментах	61
3.6.	Схема взаимодействия всех участников образовательного процесса	63
3.7.	Организация двигательного режима	65
3.8.	Планирование праздников, развлечений, мероприятий	68
3.9.	Методическое обеспечение	69
	Приложение - Комплексно-тематическое планирование по возрастам	71

I. Пояснительная записка

1.1. Наименование образовательных программ

Рабочая программа по физическому развитию детей МКДОУ д/с № 57 разработана в соответствии с ООП ДО с учетом «Примерной образовательной программой дошкольного образования «Истоки»., научный руководитель Парамонова Л.А., парциальной программы по физическому воспитанию «Физическая культура дошкольников» Л.И. Пензулаева и технологии физического развития детей от 1- 3 лет Токаева Т.Э, Л.М.Бояршинова, Троегубова Л.Ф. Также в разработке рабочей программы учтены методические рекомендации Руновой М.А..

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. От 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Министерство образования и науки Российской Федерации
Приказ от 17.10.2013г. № 1155«Об утверждении ФГОС дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014

(Зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013г. № 30038) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 сентября 2013 г. №1082 г. Москва «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Письмо Рособнадзора от 07.02.2014 № 01-52-22/05-382 «О недопустимости требования от организаций, осуществляющих образовательную деятельность по программам дошкольного образования, немедленного приведения уставных документов и образовательных программ в соответствие с ФГОС ДО»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 17.05.1995 № 61/1912 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях».

1.2. Цель и задачи

Цель программы: реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ д/с № 57 «Чебурашка» в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путем использования соответствующих возрасту оздоровительных средств и методов их применения (лечебно-профилактические и закалывающие мероприятия, корригирующая гимнастика);
2. Обеспечение полноценного и гармоничного психофизического развития;
3. Развитие и совершенствование функций всех органов и систем организма;
4. Формирование опорно-двигательного аппарата (правильная осанка, свод стопы), развитие и укрепление различных групп мышц (лица, глаз, шеи, туловища, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, ног, внутренних органов).
5. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, бросание, ловля, метание) и упражнениях спортивного характера (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде);
6. Развитие психофизических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости, двигательных способностей (удержание равновесия, координация движений);
7. Формирование системы элементарных знаний: о пользе физических упражнений; о технике выполнения упражнений; о пространственной терминологии (вперед-назад, вправо-влево, вверх-вниз, круг, шеренга и т. д.); о назначении спортивного и физкультурного инвентаря; о здоровом образе жизни; о собственном организме;
8. Формирование навыка простейшего самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за самочувствием;
9. Развитие творчества детей в использовании физических упражнений и в подвижных играх;
10. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
11. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
12. Развитие красоты и выразительности движений.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития** личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип интеграции** отдельных образовательных областей. Использование интегрированного подхода на физкультурных занятиях развивает потенциал самих воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

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

1.4. Методы физического развития

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

1.5. Возрастные особенности детей от 1,5 до 7 лет

У ребенка с 1,5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для

формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

выносливость).

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

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

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

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

1.6. Целевые ориентиры освоения программы

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

От 1,5 до 3 лет

- Владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высота 10см.), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течении 30-40 сек.; прыжки на месте и с продвижением вперед). Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- Воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи;
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции;
- Получает удовольствие от процесса выполнения движений.

- О нормальном функционировании организма ребенка свидетельствует: глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.

3-4 года

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- Развита основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м;
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения);
- С удовольствием делает зарядку, занимается физической культурой;
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах;

4-5 лет

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- Развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

5-6 лет

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, координация, скорость, сила);
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

6-7 лет

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.7. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

Мониторинг осуществляется при помощи тестовых упражнений, наблюдений за детьми, бесед, анализ и т.д. Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А. 2000г. Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет (Рунова М.А.)

№	Наименование показателя.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	Мал.	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		Дев.	3,0 – 2,8	2,6 – 2,2	2,5 – 2,1
2	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал.	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Дев.	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
3	Длина прыжка с места (см)	Мал.	85 – 130	100 – 150	130 – 155
		Дев.	85 – 125	90 – 140	125 – 150
4	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	Мал.	160 – 230	175 – 300	220 – 350
		Дев.	150 – 225	170 – 280	190 – 330
5	Дальность броска теннисного мяча (м)	Мал.	5 – 9	7–12	11 – 15
		Дев.	4 – 9	6–10	8–11

6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал.	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Дев.	15 – 25	26 – 40	40 – 55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал.	5 – 10	11 – 20	35 – 70
		Дев.	5 – 10	10 – 20	35 – 70
8	Статическое равновесия (сек.)	Мал.	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Дев.	15 – 28	30 – 40	45 – 60
9	Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)	Мал.	11 – 17	12 – 25	15 – 30
		Дев.	10 – 15	11 – 20	14 – 28
10	Наклоны вперёд из положения стоя (см)	Мал.	3 – 6	4 – 7	5 – 8
		Дев.	6 – 9	7–10	8-12

Динамометрия		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила кисти правой руки	М	3,9-7,5	6,5-10,3	9,6-14,4	11,6-15,0
	Д	3,1-6,0	4,9-8,7	7,9-11,9	9,4-14,4
Сила кисти левой руки	М	3,5-7,1	6,1-9,5	9,2-13,4	10,5-14,1
	Д	3,2-5,6	5,1-8,7	6,8-11,6	8,6-13,2

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

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

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

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

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

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

М.А. Рунова предлагает следующие диагностические тесты :

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

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

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

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

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Мышечная сила кистей рук

Измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает и.п.: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку «сжать лимон, чтобы выступил сок» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 мин.отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

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

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет. Ловкость выявляется по времени выполнения челночного бега (с детьми 4 лет). Он включает бег по прямой 10м с двумя поворотами (общая дистанция 30м). Норма для детей 4 лет составляет 14сек

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению координационных способностей.

Статическое равновесие

(тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

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

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

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

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

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

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

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

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

II. Содержание образовательного процесса

2.1 Образовательная деятельность в направлении «Физическое развитие»

Образовательные задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

от 1,5 до 3 лет

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

от 3 до 4 лет

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

от 4 до 5 лет

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

от 5 до 6 лет

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

от 6 до 7 лет

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

от 1,5 до 3 лет

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

от 3 до 4 лет

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

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

диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

от 4 до 5 лет

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать

развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

от 5 до 6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,

ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

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

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

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

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

2.2. Условия реализации физического развития



Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих образовательных технологий. Это означает, что действия педагогического коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- ❖ На разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- ❖ Создании развивающей среды со здоровьесберегающими функциями;
- ❖ Формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

2.3. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • <i>гибкий режим;</i> • <i>занятия по подгруппам;</i> • <i>оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие летней оздоровительной площадки «Тропы здоровья», спортивных уголков в группах);</i> • <i>индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</i>
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • <i>утренняя гимнастика;</i> • <i>прием детей на улице в теплое время года;</i> • <i>физкультурные занятия;</i> • <i>двигательная активность на прогулке;</i> • <i>физкультура на улице;</i> • <i>подвижные игры;</i> • <i>физкультминутки на занятиях;</i> • <i>гимнастика после дневного сна;</i> • <i>физкультурные досуги, забавы, игры;</i> • <i>спортивно-ритмическая гимнастика;</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>игры, хороводы, игровые упражнения;</i> • <i>ежедневные занятия по физическому развитию</i>
Система закаливания	В повседневной жизни	<p><i>Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</i> <i>утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</i> <i>облегченная форма одежды;</i> <i>ходьба босиком в группе по желанию ребенка;</i> <i>сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</i> <i>солнечные ванны (в летнее время).</i></p>
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> • <i>полоскание полости рта после каждого приема пищи;</i> • <i>воздушное закаливание, хождение по ортопедическим дорожкам ;</i> • <i>босохождение на улице во время прогулки (летом).</i>
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> • <i>организация второго завтрака (соки, фрукты);</i> • <i>введение овощей и фруктов в обед и полдник;</i> • <i>питьевой режим ;</i> • <i>введение в эпид.сезон чеснока и лука (ароматерапия).</i>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Диагностика уровня физического развития;</i> • <i>диспансеризация детей детской поликлиникой;</i> • <i>диагностика физической подготовленности;</i> • <i>диагностика развития ребенка;</i> • <i>обследование психоэмоционального состояния детей психологом.</i>

2.4. Особенности организации и проведения оздоровительных мероприятий

Младший дошкольный возраст

Оздоровительный мероприятия	Особенности организации
Прием детей на крыльце ДОУ	Ежедневно, до t-15 С
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6-10 мин
Воздушно-температурный режим: -в группе -в физ.зале	Ежедневно t 18-20С t 16-18С
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5-10 мин, t до 14-16С
Одежда детей в группе	Облегченная, при желании ребенка – босохождение .
Разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40-60 мин

Старший дошкольный возраст

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на крыльце ДОУ	Ежедневно, до t-20С
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10-12 мин
Воздушно-температурный режим: -в группе -в физ.зале	Ежедневно, t: 18С 16-18С
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течение 5-10 мин, t до 14-16С
Одежда детей в группе	Облегченная, при желании детей – босохождение.
«Гимнастика пробуждения», воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15-20 мин
Целевые прогулки, походы	1 раз в месяц, 60-120 мин

Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2-5 мин
-----------------	--

2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Ритмика</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Минутки-здоровья. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий. Упражнения: корригирующие , классические, коррекционные.</p>	<p>Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.</p>	<p>Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.</p>

2.6. Планирование работы с детьми ОВЗ

В 2021 – 2022 уч.году численность детей, имеющих статус ОВЗ, составляет – 44 человек.

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности:

- повышенная утомляемость детей с двигательным беспокойством.
- мышечная напряженность;
- нарушение общей моторики;
- общая скованность и низкий темп выполнения заданий.
- дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве;
- нарушение осанки;
- плоскостопие;
- замедленность процесса освоения основных движений;
- отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.
- необходимость в постоянной помощи взрослого
- низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
- низкая самооценка;
- наличие трудностей в понимании инструкции;
- повышенная тревожность, возбудимость, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству;
- уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение) достаточно низкий
- уровень развития речи, мышления также находится на низком уровне.

Работа по физическому развитию детей с ОНР, ФФНР и ЗПР предполагает решение как общеобразовательных, так и коррекционных – специальных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом инструктор по физической культуре направляет своё внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений об окружающем, но и на дальнейшее

развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Этим создаётся основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребёнка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Поскольку полноценное формирование личности ребёнка не может состояться без всестороннего развития, и так как подавляющее большинство детей с ОНР, ФФНР и ЗПР выпускаются из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического развития детей решаются общеобразовательные задачи (указаны в пункте 1.2.)

Овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом. Исходя из этого, в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решаются следующие специальные задачи.

Специальные задачи (коррекционные):

1. Развитие речевого дыхания.

Речь образуется на выдохе. Выдох формируется посредством упражнений дыхательной («Дуем на снежинку (пушинку, пёрышко...»), («Нюхаем цветочек», «Насос» и др.) и фонетической гимнастики («Ветер дует: у-у-у», «Мама укладывает дочку: а-а-а»).

2. Развитие речевого и фонематического слуха.

Большую роль в решении этой задачи играют подвижные игры. В качестве примера можно привести игру «Цветные домики». (Дети делятся на две команды: «Гласные звуки», «Согласные звуки». По первому сигналу педагога дети разбегаются по залу, произнося гласные или согласные звуки (по согласованию с логопедом), по второму сигналу должны собраться возле «домиков» - обручей или кубиков заранее оговоренного цвета. Игру можно усложнить: дети «превращаются» в твёрдые и мягкие, звонкие и глухие согласные.)

3. Развитие звукопроизношения.

При планировании совместной педагогической деятельности логопед определяет дежурный звук, который необходимо отработать с детьми во время образовательной деятельности. С этой целью используются игры «Придумай слово на определённый звук», «Назови пять имён девочек на определённый звук» и др., а также чистоговорки, стихи, потешки, речёвки и др.

4. Развитие выразительных движений.

Осуществляется с помощью игровых упражнений, приёмов имитации и подражания («Покажите, как ходит медвежонок, ползёт змея, летает бабочка» и др.) с упражнениями артикуляционной гимнастики.

5. Развитие общей и мелкой моторики.

Происходит с помощью общеизвестных общеразвивающих упражнений (ОРУ) и запланированного педагогом объёма основных движений. Для развития мелкой моторики можно использовать следующее: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например резиновыми кольцами, массажными мячами, грецкими орехами и др.); комплексы ОРУ с предметами (гимнастическими палками, обручами, кольцами, косичками (из бросового материала – нестандартное пособие), флажками, платочками и др.).

6. Развитие ориентировки в пространстве.

Все дети с речевой патологией входят в группу риска по дисграфии – нарушению правильного письма. Следовательно, эта задача является одной из главных в работе специалистов. Необходимо формировать у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались не только в частях своего тела (правая рука, левая нога и др.), но и в пределах физкультурного зала, используя соответствующие команды и распоряжения («Повернуться направо (налево, кругом)», «Разомкнуться в правую сторону» и др.). Широко используются предлоги: в, на, около, перед и др. (например: «Встаньте за линию, присядьте на скамейку» и др.), применяются схемы-карточки с нарисованными двигательными действиями, включаются в физкультурную деятельность игры на ориентировку в пространстве («Соберитесь у флажков», «Найди свой цвет»), игры с элементами строевых упражнений («Иголка и нитка», «Корабли бороздят моря и океаны») и др.

7. Развитие коммуникативных функций.

Для решения этой задачи следует нацеливать детей на совместные двигательные действия, воспитывая культуру поведения и положительные взаимоотношения. Коллективное выполнение построек из модульного оборудования», подвижные игры («Здравствуйте», «Дружба» и др.) игры на воспитание культуры поведения и общения («Едем в автобусе», «Прогулка по парку» и др.) способствуют её реализации. С целью нормализации эмоционального статуса и снятия тревожности применяются упражнения на расслабление («Шарик», «Деревянные и тряпочные куклы», «Шалтай-болтай» и др.).

8. Развитие музыкальных способностей.

Используется выполнение упражнений под музыку, музыкально-ритмические комплексы, музыкальные подвижные игры. При планировании работы по физическому развитию детей в группах комбинированной направленности с ФФНР, ОНР, ЗПР инструктор по физической культуре придерживается принципов тематического планирования работы, учитывая лексические темы.

Отличительными чертами работы с детьми ОВЗ являются следующие критерии:

- большее количество повторений при показе упражнений;
- более продолжительный показ и неоднократное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и т.д.;
- более длительное запоминание детьми расположения в зале зрительных ориентиров, часто замедленная реакция на звуковые сигналы;
- более длительные объяснения, описания упражнений и т.д.

2.7. Планирование работы по взаимодействию с социумом, семьей

Посещение бассейна «Молодость» (Договор некоммерческого партнерства от 02.09.2019г.)

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Способствовать закаливанию организма.
- Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

2. Образовательные:

- Приобщение детей к плаванию.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде.
- Развитие психофизических качеств детей.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в играх на воде.
- Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

- Формирование гигиенических навыков: учить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться, самостоятельно мыться под душем, тщательно вытирать все тело в определенной последовательности.

3. Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (решительности, смелости, настойчивости, самостоятельности и организованности).

- воспитание бережного отношение к своему здоровью, привычку к ЗОЖ.

Основные задачи работы с родителями

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
2. Объединить усилия для развития, оздоровления и воспитания детей;
3. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
4. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
5. Поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
6. Активизировать семейные спортивные праздники.

Формы организации совместной физкультурно-оздоровительной деятельности с семьей

- Родительские собрания;
- Консультации;
- Анкетирование;
- Индивидуальные беседы;
- Встречи по заявкам;
- Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, папки или ширмы-передвижки);
- Оказание помощи родителям по созданию физкультурно-оздоровительной среды в семье;
- Создание соответствующей предметно-развивающей среды;
- Детско-родительские проекты;

- Наблюдения;
- Экскурсии;
- Прогулки;
- Создание коллекций, альбомов;
- Элементарные опыты и эксперименты;
- Чтение художественной литературы;
- Просмотр фильмов, слайдов;
- Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.).
- Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.
- Игры;
- Создание детской библиотеки;
- Совместные викторины, досуги, развлечения;
- Создание фонотеки, для проведения утренней гимнастики в домашних условиях.

Перспективный план работы с родителями на 2021– 2022 учебный год

Сентябрь	<p>1. <i>Конкурс рисунков «Как я провел лето с пользой для здоровья».</i> Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.</p> <p>2. <i>Размещение на сайте информации - Консультация «Особенности физического развития детей дошкольного возраста».</i></p>
Октябрь	<p>1. <i>Размещение на сайте информации - Консультация «Режим дня – основа полноценного физического и психического здоровья воспитанников</i> Цель: познакомить родителей с особенностями организации физкультурно-оздоровительной деятельности (утренней гимнастики) в домашних условиях.</p> <p>2. <i>Папка-передвижка «Режим дня дошкольника».</i> Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.</p>

Ноябрь	<p>1. Анкетирование «Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.</p> <p>2. Размещение на сайте информации – Консультация «На зарядку всей семьей». Цель: познакомить родителей с особенностями организации физкультурно-оздоровительной деятельности (утренней гимнастики) в домашних условиях.</p>
Декабрь	<p>1. Размещение на сайте информации - Консультация «Уроки здоровья» - формирование основ здорового образа жизни. Цель: Познакомить родителей с вариативной программой по валеологии «Уроки здоровья» на 2020-2022 уч.год</p> <p>2. Папка передвижка «Правильное питание – залог здоровья!» Цель: Приобщение родителей и их детей к навыкам ЗОЖ: правильному питанию.</p>
Январь	<p>1. Размещение на сайте информации - Консультация «Приобщение детей к навыкам здорового питания». Цель: Привлечь родителей к теме здорового питания в семье.</p> <p>2. Конкурс рисунков среди воспитанников «Здоровое питание – основа процветания». Цель: организовать взаимодействие с родителями в рамках темы о здоровой пище.</p>
Февраль	<p>1. Физкультурно-оздоровительный праздник совместно с родителями «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями.</p> <p>2. Выставка рисунков детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.</p>
Март	<p>1. Папка передвижка «Правильное питание – залог здоровья!» Цель: Приобщение родителей и их детей к навыкам ЗОЖ: правильному питанию.</p> <p>2. Папка-передвижка «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Цель: привлечь родителей к вопросам закаливания</p>
Апрель	<p>1. Размещение на сайте - Консультации «Что следует знать дошкольнику о правилах хорошего тона за столом». Цель: Предоставить информацию родителям о воспитании у дошкольников культуры принятия пищи.</p> <p>2. Размещение на сайте – Карточки раскрасок «Полезные продукты»</p>
Май	<p>1. Папка-передвижка «Лето пришло, радость принесло!»</p> <p>2. Размещение на сайте информации – Консультации «Безопасность на воде». Цель: Ознакомить родителей с возможными опасными ситуациями во время купания детей на «большой воде» (река, озеро, бассейн, море) в летний период</p>

2.8. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем.«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей.«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

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

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

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

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

III. Организация образовательного процесса

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития.

Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства (имеется: музыкальный центр, мультимедийная установка).

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует музыкально-спортивный зал. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и

спортивным играм и многое другое. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения. Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям. В детском саду созданы все условия для физического развития детей.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (4 цвета) 100–120 г	30
2.	Кегли	25
3.	Кубики	25
3.	Корзины для спортивного инвентаря	2
4.	Флажки разноцветные	80
5.	Мячи резиновые (диаметр 15 см.)	20
	Мячи резиновые (диаметр 20 см.)	20
6.	Мячи резиновые (диаметр 5 см.)	22
6.	Мячи – массажеры	25
7.	Обруч желтый (диаметр 57 см.)	11
	Обруч желтый (диаметр 66см.)	14
	Обруч полосатый (диаметр 66 см.)	12
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
9.	Палки гимнастические	26
10.	Мат (длина 2м, ширина – 1 м)	1
11.	Косынки цветные для эстафет (синие и красные)	70
12.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
13.	Модульное мягкое бревно (зеленого цвета)	2
14.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20

15.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	1
16.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 x 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
17.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
18.	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
19.	Гимнастические скамейки	2
20.	Гимнастическая лестница	2
21.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
22.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 3 плоских обруча)	1
23.	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	1
24.	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 x 15 x 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 x 15 x 10 см, 16 соединительных трубок)	1
25.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
26.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
27.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
28.	Ходули - балансир 3 цветов	3
29.	Комплект из 8 пупырчатых дорожек 3 цветов	1
30.	Комплект из 8 ребристых ковриков 8 цветов	1
31.	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
32.	Спирометр	1
33.	Плантограф	1
34.	Динамометр	1

Учебно-методический комплект валеологической направленности

1.	Авторская настольно-дидактическая игра «Путешествие в Здравляндию» (для выявления знаний, умений и навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста).	1
2.	Авторская настольно-дидактическая игра для детей старшего дошкольного возраста «Как? Зачем? Почему? в стране Здоровичков»	1
3.	Авторская настольно-дидактическая игра для детей младшего дошкольного возраста «Угадай, чей нос»	1
4.	Авторская настольно-дидактическая пособие для детей старшего дошкольного возраста «Что мы знаем о Хоккее?»	1
5.	Дидактические карточки «Как устроен человек»; «Тело человека»	2
6.	Детские массажеры «Грабельки»	10
7.	Информационные плакаты: «Как устроен человек», «Внутреннее строение человека», «Правильная осанка», «Закаливание – путь к здоровью», «Виды спорта», «День Здоровья»	11
8.	Игровой комплект «Доктор»;	1
9.	Картотека мультимедийных презентаций: «Путешествие в Здравляндию» (первая ознакомительная встреча), «Если хочешь быть здоров», «Поговорим о болезнях», «Микробы», «Где живут витамины?», «Жевательная резинка», «Основы здоровья», «Откуда я взялся?», «Спорт. Виды спорта», «Каша – сила наша», «Правильное питание», «Полезные и вредные привычки»	1
10.	Макеты: «Череп», «Строение зуба»;	2
11.	Наборы гигиенических предметов;	1
12.	Нетрадиционное оздоровительное оборудование (наборы) для формирования правильной осанки, коррекции плоскостопия: «Корона», «Акваланг», «Ортопедические гвозди и гайки»;	3
13.	Настольно-дидактические игры: «Изучаем свое тело», «Валеология или здоровый малыш»;	2
14.	Продуктовые корзины «Полезные продукты», «Вредные продукты»;	2
15.	Ростомер «Антошка» с изображением внутренних органов;	1
16.	Развивающий набор для 8 экспериментов изучения анатомии «Секреты человеческого тела» (лупы, пипетки; тонометр);	1
17.	Набор для переливания крови;	1
18.	Учебное пособие «Доктор Зубастик»	1

19.	Энциклопедия для детей «Как устроено тело человека» (выпуски с 1-ого – по 30-ый) М.,	20
-----	--	----

3.2. План НОД по физическому развитию дошкольников

Организованная образовательная деятельность					
Образовательная область	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

Дополнение: 1 раз в неделю (вторник) деятельность по физическому развитию организуется на свежем воздухе в период проведения прогулки. Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме (учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период).

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

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

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

- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

13,5 минут – младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

3.3. Расписание НОД по физическому развитию дошкольников

День недели	1,5-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вторник	10.00-10.10- физическое развитие на свежем воздухе	10.15 – 10.30 - физическое развитие на свежем воздухе	10.35 – 10.55 - физическое развитие на свежем воздухе	11.35 – 12.00 - физическое развитие на свежем воздухе	11.00 – 11.30 - физическое развитие на свежем воздухе
Среда	9.00-9.10 – физическое развитие (гр. № 5) 11.00 – 11.10 (гр. № 6)	9.25 – 9.40 - физическое развитие	9.50- 10.10 –физическое развитие	10.20 – 10.45 – физическое развитие	11.50 – 12.20 – физическое развитие
Пятница	9.00 -9.10 – физическое развитие (гр. № 5) 11.00 – 11.10 (гр. № 6)	9.25 – 9.40 - физическое развитие	9.50- 10.10 –физическое развитие	10.20 – 10.45 – физическое развитие	11.50 – 12.20 – физическое развитие

Расписание НОД по физическому развитию дошкольников в период пандемии

День недели	1,5-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вторник	10.00-10.10- физическое развитие на свежем воздухе	10.15 – 10.30 - физическое развитие на свежем воздухе	10.35 – 10.55 - физическое развитие на свежем воздухе	11.35 – 12.00 - физическое развитие на свежем воздухе	11.00 – 11.30 - физическое развитие на свежем воздухе
Среда	9.00-9.10 – физическое развитие (гр. № 5)	9.40-9.55 – физическое	10.25- 10.45 –физическое развитие	15.10 – 15.35 – физическое развитие	11.55 – 12.25 – физическое развитие

	11.15 – 11.25 (гр. № 6)	развитие			
Пятница	9.00 -9.10 – физическое развитие (гр. № 5) 11.15 – 11.25 (гр. № 6)	9.40 – 9.55 - физическое развитие	10.25- 10.45– физическое развитие	15.10 – 15.35 – физическое развитие	11.55 – 12.25 – физическое развитие

3.4.Сетка образовательной деятельности вне НОД

День недели	1,5-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Понедельник	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в группе	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в спортзале	8.00-8.10 – утренняя гимнастика спортзале	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в спортзале 9.30 – 9.55 – валеологическая деятельность «Уроки здоровья» 10.40 -12.20 посещение бассейна «Молодость»	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в спортзале 15.30 – 16.00 - валеологическая деятельность «Уроки здоровья» 10.40 -12.20 посещение бассейна «Молодость»
Вторник	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в группе	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в спорт зале	8.10-8.20 – утренняя гимнастика в спортзале	8.20-8.30 – утренняя гимнастика в спортзале	8.30-8.40 – утренняя гимнастика спортзале
Среда	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в группе	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в зале	8.10-8.20 – утренняя гимнастика в зале	8.20-8.30 – утренняя гимнастика в зале	8.30-8.40 – утренняя гимнастика в зале
Четверг	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в группе	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в зале 9.55 – 10.10 - валеологическая деятельность «Уроки здоровья для малышей»	8.10-8.20 – утренняя гимнастика в спортзале 9.30 – 9.50 – валеологическая деятельность «Уроки здоровья для малышей»	8.20-8.30 – утренняя гимнастика в спортзале	8.30-8.40 – утренняя гимнастика в спортзале

Пятница	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в группе	8.00-8.10 – утренняя гимнастика в зале	8.10-8.20 – утренняя гимнастика в зале	8.20-8.30 – утренняя гимнастика в зале	8.30-8.40 – утренняя гимнастика в зале
----------------	--	--	--	--	--

Уточнение: в период пандемии вирусной инфекции утренняя гимнастика проводится в группах, посещение бассейна временно приостановлено.

3.5. Организация деятельности в ходе режимных моментах

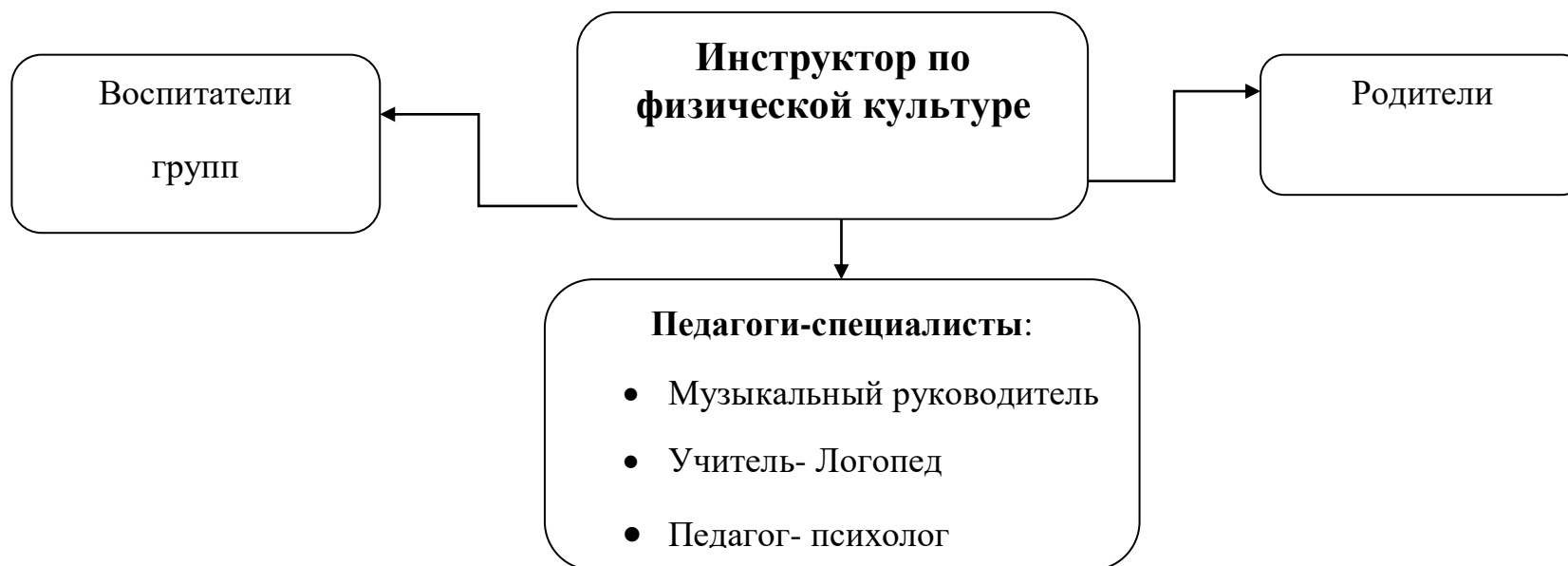
Младший дошкольный возраст

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года ◆ Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) ◆ Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) ◆ Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) ◆ Физкультминутки на занятиях ◆ НОД по физкультуре ◆ Прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Гимнастика после сна ◆ Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) ◆ Физкультурные досуги, игры и развлечения ◆ Самостоятельная двигательная деятельность ◆ Ритмическая гимнастика ◆ Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Старший дошкольный возраст

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года ◆ Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) ◆ Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) ◆ Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) ◆ Специальные виды закаливания ◆ Физкультминутки ◆ НОД по физическому развитию ◆ Прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Гимнастика после сна ◆ Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) ◆ Физкультурные досуги, игры и развлечения ◆ Самостоятельная двигательная деятельность ◆ Ритмическая гимнастика ◆ Хореография ◆ Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

3.6. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном

взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей, ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель использует здоровьесберегающие технологии и специальные физические упражнения для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, укрепление ОДА), воздушное закаливание. Воспитатель отслеживает и отмечает в таблице дни освобождения от занятий по ФК после болезни ребенка.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора и педагога -психолога

1. Обеспечение всестороннего развития воспитанников;
2. Сохранение и поддержание психического здоровья каждого воспитанника;
3. Совместное планирование и организация совместной деятельности;
4. Совместное составление индивидуального образовательного маршрута для детей ОВЗ;

3.7. Организация двигательного режима

Формы организации	Младший возраст			Старший возраст
	младшая	средняя	старшая	Подготовительная к школе
1	2	3	4	5
Организованная деятельность	7 ч в неделю	8 ч в неделю	10 и более ч в неделю	12 и более ч в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			

на прогулке	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
Физкультурные занятия	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Музыкальные занятия (часть занятия)	3 раза в неделю			
Двигательные игры под музыку	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Спортивные развлечения	2 раза в неделю			
Спортивные праздники	3-5 мин	5 мин	7-10 мин	10 мин
День здоровья	5-10 мин 1 раз в неделю	10-15 мин 1 раз в неделю	15-20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю
Неделя здоровья	1 раз в месяц			
Самостоятельная двигательная активность	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
	2 раза в год			
	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
	1 раз в месяц			
	2 раза в год			
	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста

<i>Виды и формы деятельности</i>	<i>Особенность организации</i>
	Физкультурно-оздоровительные занятия
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, 10-12 мин
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно, 7-10 мин
физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, 3-5 минут
Спортивный танец	2 раза в неделю
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, 20-25 мин

Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, 12-15 мин
Прогулки-походы в лес (пешие)	1-2 раза в месяц, во время, отведенное для целевых прогулок, 30-60 мин
Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна, 5-7 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения
Учебные занятия	
По физической культуре	2 раза в неделю, одно во время прогулки, 30-35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных способностей
Физкультурно-массовые занятия	
Неделя здоровья	2 раза в год (в начале января в конце марта)
Физкультурные праздники	2-3 раза в год, 40-60 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30-50 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня здоровья, посещения открытых занятий

Пояснение к двигательному режиму

Двигательный режим следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику.

Объем двигательной активности детей 5-7 лет – 6-8 часов в неделю, с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок на участке в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности проводятся динамические паузы, физминутки, словесно – моторные игры для снятия напряжения.

3.8. Планирование событий, праздников, мероприятия

<i>Месяц</i>	<i>Вторая группа ясельного возраста, младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Сентябрь	<i>Развлечение</i> «Осень в лесу»	<i>Развлечение</i> «К ежику в осенний лес»	<i>Развлечение</i> «Осенний марафон»	
Октябрь	<i>Развлечение</i> «В гости к лесным жителям»	<i>Развлечение</i> «День рождение Вини-Пуха»	<i>Развлечение</i> «Правила дорожного движения знай и всегда их выполняй»	
Ноябрь	<i>Развлечение</i> «Красный, желтый, зеленый»	<i>Развлечение</i> «Путешествие в «Светофорию»	<i>Развлечение</i> «Ловкие, сильные и смелые»	
Декабрь	<i>Развлечение</i> «Ура! Зима пришла!»	<i>Развлечение</i> «Зимние забавы»	<i>Развлечение</i> «Здравствуй Зимушка – Зима!»	<i>Развлечение</i> «На месте холодно стоять, будем дружно мы играть»
Январь	<i>Неделя здоровья</i>			
Февраль	<i>Спортивно-оздоровительный праздник</i> «Аты –баты, шли солдаты»	<i>Спортивно-оздоровительный праздник</i> «Скоро праздник всех солдат»	<i>Спортивно-оздоровительный праздник</i> «Школа молодого бойца» - с родителями	
Март	<i>Развлечение</i> «Веселые воробышки»	<i>Развлечение</i> «Весенний лужок»	<i>Развлечение</i> «А ну-ка, девочки!»	

Апрель	Неделя здоровья		Спортивно-оздоровительный праздник «В здоровом теле – здоровый дух»
Май	<i>Развлечение</i> «Светофорик – мой дружок»	<i>Развлечение</i> «Мой веселый звонкий мяч»	<i>Развлечение</i> «Весна – красна идет!»
Июнь	<i>Развлечение</i> «Лето, ах лето!»	<i>Развлечение</i> «Лето красное пришло - детям радость принесло!»	<i>Развлечение</i> «День защиты детей»
Июль	<i>Спортивно-оздоровительный праздник</i> «Водичка, водичка – умой мое личико!»	<i>Спортивно-оздоровительный праздник</i> «Иван Купала»	
Август	<i>Развлечение</i> «В огород мы пойдем – урожай весь соберем»	<i>Развлечение</i> «Сбор урожая»	<i>Развлечение</i> «Наш богатый урожай»

3.9. Методическое обеспечение:

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
2. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
8. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.

10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
11. Токаева Т.Э, Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф Технология физического развития детей 1-3 лет, ТЦ «Сфера», 2017г
12. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. С-П. Изд.дом Литера, 2010г.
13. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
14. Павлова М.П. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Волгоград: Учитель, 2009г.
15. Иванова А.И. Человек. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. М.: ТЦ «Сфера», 2010г.
16. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М: Творческий центр. 2006г.
17. Чепчугова Е., Горн Г. Сказки здоровье детям. Новосибирск, 2001г.
18. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль, Академия развития, 2003г.
19. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
20. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009г.
21. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Воронеж: Учитель. 2007
22. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
23. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду для детей 3-7 лет. М: Мозайка-Синтез, 2008г.
24. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М: Творческий центр. 2010г.
25. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
26. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008г.
27. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. М.: ТЦ Сфера, 2009г.
28. Красикова И.С. Плоскостопие.Профилактика и лечение. С-П: Изд.центр «Учитель и ученик», 2002г.
29. Никанорова Г.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Воронеж, 2007г.
30. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. М: Творческий центр Сфера, 2010г.
31. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
32. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.: Детство-Пресс, 2010.
33. Нищева Н.А. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. С-Петер., Детство-Пресс, 2008г.

Тематическое планирование физкультурных занятий

Возрастная категория детей от 1,5 до 3 лет

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в спортзале, продолжительность 8-10 мин.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 17 сентября

-12 мая – 26 мая

СЕНТЯБРЬ (группа раннего возраста)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Знакомство»	2-я неделя «Любимые игрушки»	3-я неделя «Наш двор»	4-я неделя «Осень в природе», «Осень в огороде»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, бегать, может ползать на четвереньках, метать предметы вдаль, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> учить детей начинать ходьбу по сигналу, учить детей ходить и бегать стайкой со сменой направления, развивать умение ползать на ладонях и ступнях, учить детей правильно метать предмет в даль правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие</u> формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале,</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, со сменой направления				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Метание мячика правой и левой рукой «Кто дальше бросит»	1. Метание шишки на дальность «Кто дальше бросит шишку»	1. Метание мячика в вертикальную цель(корзину) правой и левой рукой «Попади в корзину»	1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и ступни «Кто быстрее до собачки»	

Подвижные игры	«Зайчик, зайчик догони!»	«Мишка, мишка догони!»	«Жучка, жучка догони»	«Собери листочки»	при проведении подвижных игр. Познавательное развитие: ознакомление детей с физкультурным залом, спортивным оборудованием. Речевое развитие: развивать речь детей методом произношения различных звуков при выполнении дыхательных упражнений.
Малоподвижные игры	«Угостим зайку морковкой»	«Соберем для мишки грибы»	Спокойная ходьба в колонне по одному «За собачкой»	Упражнение на дыхание «Осенний ветерок»	

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт»	2-я неделя «Домашние обитатели»	3-я неделя «Дом»	4-я неделя «Наши куклы»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить и бегать в заданном направлении, может ползать на четвереньках, выполнять перешагивание через предметы, сохраняя равновесие, может группироваться при подлезании под дугу, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.					Физическое развитие: учить детей ползать по ограниченной площади поверхности, учить малышей сохранять равновесие при перешагивании через предметы, учить правильному положению туловища, головы при подлезании под дугу, совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Социально-коммуникативное развитие формирование
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в определенном направлении.				
ОРУ	Без предметов	С кольцом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках, (ладонях и коленях) по ограниченной площади (между	1. Подлезание под дугу	1. Перешагивание через предметы (кирпичики)	1. Ползание по гимнастической скамейке	

	двумя линиями) «Погладь зайчика»				навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении подвижных игр при спускании по лестнице в группу, <u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей об осенних изменениях в природе, о видах транспорта.
Подвижные игры	«Собери листочки»	«Цветные автомобили»	«Собери листочки»	«Быстро в домик»	
Малоподвижные игры	«Погоуляем с зайчиком» Спокойная ходьба	«Машины едут в гараж» Спокойная ходьба	Упражнение на дыхание «Осенний ветерок»	Спокойная ходьба в колонне по одному «Хорошие руки, хорошие ноги»	

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Наши куклы»	2-я неделя «Поздняя Осень»	3-я неделя «День рождение детского сада»	4-я неделя «У каждого мама своя»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить и бегать в заданном направлении, может ползать на четвереньках, выполнять прыжки на месте и с продвижением, может выполнить ходьбу на возвышенности (скамейке), проявляет интерес к участию в игровой деятельности.					
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в определенном направлении.				
ОРУ	С листочками	Без предметов	С листочками	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках вдоль гимнастической скамейки на полу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с гимнастической скамейки	1. Прыжки через дорожку	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	
					<u>Социально-коммуникативное</u>

Подвижные игры	«Обруч, обруч. покружись»	«Мишка косолапый»	«Быстро в домик»	«Кошка и котята»	развитие формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении подвижных игр. Познавательное развитие: расширять знания детей об игрушках, их разнообразии
Малоподвижные игры	«Пойдем за куклой Машей» Спокойная ходьба	«Проводим мишку» Спокойная ходьба	Спокойная ходьба в колонне по одному «Не шумите малыши»	Упражнение на дыхание «Осенний ветерок»	

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Дорожками сказок»	2-я неделя «Пришла волшебница - зима»	3-я неделя «Зимний лес»	4-я неделя «Новогодняя елка» «Елочные игрушки»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить и бегать в заданном направлении, соблюдая дистанцию, может выполнять ходьбу и лазанье на возвышенности (скамейке), выполнять ходьбу между предметами, прокатывать мяч друг другу, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.					Физическое развитие: совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, упражнять детей ходить и ползать по ограниченной поверхности, учить детей прокатыванию мяча в парах. Учить правильному дыханию через нос и выдоху через рот с произношением звуков. Социально-коммуникативное развитие формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале,
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать всей группой в определенном направлении. Учить детей через нос выполнять вдох и на выдохе произносить звуки или слова «Ку-ка-ре-ку», «Ветерок дует –у-у-у».				
ОРУ	С ладошками	Без предметов	С ладошками	На стульчиках	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Ходьба между предметами	1. Лазанье по гимнастической скамейке	1. Катание мяча в паре.	

Подвижные игры	«Мишка по лесу гулял»	«Зайка беленький сидит»	«Снежки»	«Снежная метель»	при проведении подвижных игр. <u>Познавательное развитие</u> : расширять знания детей о зиме и новогодней елке.
Малоподвижные игры	«Пойдем за мишкой» Спокойная ходьба	«Найдем зайку» Спокойная ходьба	Спокойная ходьба в колонне по одному «Не шумите малыши»	Упражнение на дыхание «Зимний ветерок»	

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Зимние забавы»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет ходить и бегать в заданном направлении, действовать сообща, может ползать на животе по скамейке, выполнять метание предметов в корзину, прокатывать мяч в прямом направлении, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.</p>					<p><u>Физическое развитие</u>: совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, упражнять детей ползать по ограниченной поверхности, упражнять в метании предметов в вертикальную цель. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Укреплять мускулатуру различных групп мышц. Учить правильному дыханию через нос и выдоху через рот с произношением звуков. Воспитывать у малышей смелость и решительность.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие</u> формирование</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать всей группой в определенном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Учить детей через нос выполнять вдох и на выдохе произносить звуки или слова «Доброе утро», «Ветерок дует –у-у-у».				
ОРУ		Со снежками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений		1. Катание мяча в прямом направлении «Снежный ком»	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1. Бросание снежков в корзину «Попади в корзину»	
Подвижные игры		«Снежная метель»	«Снеговик»	«Пузырь»	
Малоподвижные игры		«Поймай снежинку» Спокойная ходьба	Спокойная ходьба «Погуляем со снеговичком»	«У меня хорошие ушки, красивые глазки..»	

					<p>навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении подвижных игр.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей о зиме.</p>
--	--	--	--	--	--

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Птичий двор»	2-я неделя «Кошка и собака»	3-я неделя «Животные и их детеныши»	4-я неделя «Папин праздник» «День Снеговика»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить и бегать в заданном направлении, действовать сообща, может пролезать под дугу, может ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, выполнять прыжки через предметы, прокатывать мяч в ворота, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках через предметы, в мягком приземлении на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча в ворота. Учить правильному дыханию через нос и выдоху через рот с произношением звуков.</p>
Вводная часть	Упражнять детей ходить и бегать всей группой в определенном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Учить детей через нос выполнять вдох и на выдохе произносить звуки или слова «Доброе утро», «Ку-ка-ре-ку».				
ОРУ	С султанчиками	Без предметов	С флажками	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Подлезание под дугой.	1. Прокатывание мяча в ворота	1. Перепрыгивание через приподнятые гимнастические палочки.	
Подвижные игры	«Курица и цыплята»	«Лохматый пес»	«Лошадки»	«Снежная карусель»	<p><u>Социально-коммуникативное развитие</u> формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале,</p>
Малоподвижные	«Найди цыпленка»	«Погладим собачку Жучку»	Спокойная ходьба в	Упражнение на дыхание	

игры			колонне по одному «Не шумите малыши»	«Зимний ветерок»	при проведении подвижных игр. <u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей о домашних животных и птицах, а также пополнять словарный запас военной тематики.
------	--	--	---	------------------	---

Март

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Праздник бабушек и мам»	2-я неделя «Весенние забавы» (Масленица)	3-я неделя «Животные леса»	4-я неделя «Театральная»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить и бегать в заданном направлении, действовать сообща, может лазать на гимнастическую стенку, подлезать по веревку, в группировке, выполнять броски мяча через ленту, друг другу, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.					<u>Физическое развитие:</u> совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, упражнять детей ходить и ползать по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках с продвижением вперед, учить детей выполнять броски и ловлю мяча друг другу. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, лазании под веревку. Укреплять мускулатуру различных групп мышц. Учить правильному дыханию через нос и выдоху через рот с произношением звуков. Воспитывать у малышей
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать всей группой в определенном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Учить детей через нос выполнять вдох и на выдохе произносить звуки или слова «Доброе утро», «Ветерок дует –у-у-у».				
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1.Лазанье по гимнастической стенке.	1.Бросание мяча через ленточку.	1. «Подлезание под веревкой».	1.Бросание и ловля мяча друг другу	
Подвижные игры	«Птички»	«У медведя во бору»	«Кот и воробушки»	«Весенняя карусель»	
Малоподвижные игры	Упражнение на дыхание «Поздравляем»	«Проводим мишку»	Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Весенний ветерок»	

			«Проводим котика»		<p>смелость и решительность.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие</u> формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении подвижных игр.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей о весенних изменениях в природе.</p>
--	--	--	-------------------	--	--

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Веселый цирк»	2-я неделя «Маша и ее друзья»	3-я неделя «Лошадка»	4-я неделя «Пробуждение природы» («Петушок -Пасха»)	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить и бегать в заданном направлении, действовать сообща, может выполнять передвижение по скамейке, сидя верхом, ходьбу на повышенной опоре (скамейке), выполнять прыжки на месте и с продвижением, проявляет интерес к участию в игровой деятельности.</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, упражнять детей ходить и ползать по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках с продвижением вперед и правильной группировке при лазании в обруч. Укреплять мускулатуру различных групп мышц. Учить правильному дыханию через нос и выдоху через рот с произношением звуков.</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать колонной по одному, не наталкиваясь друг на друга, выполняя задания воспитателя. Учить детей через нос выполнять вдох и на выдохе произносить звуки.				
ОРУ	С мячиком	Без предметов	С платочком	С «Киндер-яйцом»	
Основные виды движений	1.Прыжки из обруча в обруч, лежащие на полу.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	1.Передвижение по скамейке, сидя верхом.	

					Воспитывать у малышей смелость и решительность.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Птички»	«Я люблю свою лошадку»	Курица и цыплята»	<u>Социально-коммуникативное развитие</u> формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении подвижных игр.
Малоподвижные игры	Упражнение на дыхание «Весенний ветерок»	«Найди Машеньку»	Спокойная ходьба в колонне по одному «За петушком»	Упражнение на релаксацию «Я люблю свою лошадку»	

Май

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Весна пришла. Пробуждение природы»	2-я неделя «Одуванчик-желтый сарафанчик!»	3-я неделя «Насекомые»	4-я неделя «До свидания ясли. Здравствуй детский сад»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить и бегать в заданном направлении, действовать сообща, выполнять задания по сигналу воспитателя, выполнять прыжки на месте и с продвижением, умеет передвигаться по скамейке, сидя верхом, умеет группироваться при подлезании под веревку, умеет выполнять броски мяча через веревку правой и левой рукой , проявляет интерес к участию в игровой деятельности.</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, упражнять детей ходить по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках с продвижением вперед, упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги, упражнять в метании мяча вдаль через предметы. Укреплять мускулатуру различных групп мышц. Воспитывать у малышей смелость и решительность.</p> <p><u>Социально-коммуникативное</u></p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать колонной по одному, не наталкиваясь друг на друга. Учить детей через нос выполнять вдох и на выдохе произносить звуки или слова «Чик-чирик», «Га-га-га», «3-3-3»				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч, лежащие на полу.	1. Передвижение по скамейке, сидя верхом.	1. Подлезание под веревку	1. Перебрасывание мяча через ленточку правой и левой рукой	
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Воробушки и кот»	«Бабочки»	«Солнышко и дождик»	

Малоподвижные игры	Упражнение на релаксацию «Петя, Петя –петушок...»	«Найдем гусенка»	«Найдем одуванчик»	Спокойная ходьба в колонне по одному «Комарики»	<u>развитие</u> формирование навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении подвижных игр. <u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей о разнообразии насекомых и разнообразии цветов.
--------------------	--	------------------	--------------------	--	---

Возрастная категория детей от 3 до 4 лет

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В спортзале – 2 раза, продолжительность 15 мин.

На улице (во время прогулки) – 1 раз, продолжительность 15 мин.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 17 сентября

- 12 мая – 26 мая

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Кто у нас хороший?»	2-я неделя «Моя группа»	3-я неделя «Мой детский сад»	4-я неделя «Осень в гости к нам пришла», Собираем урожай»	<u>Физическое развитие:</u>

Планируемые результаты развития интегративных качеств : умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может прокатывать мяч; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. <u>Социально-коммуникативное развитие</u> формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, при пользовании спортивного инвентаря. Воспитание у детей чувства доброжелательности, товарищества. <u>Познавательное развитие:</u> ознакомление детей с такими понятиями как «городская улица», «транспорт», «золотая осень», знакомство с правилами дорожного движения, формирование навыка ориентировки в пространстве.
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне по одному, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячами	С кубиками	
Основные виды движений	1.Ходьба и бег небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором. 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Цветные автомобили»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Солнышко и дождик»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Паровозик» Спокойная ходьба	Спокойная ходьба в колонне по одному «Не шумите малыши»	Упражнение на дыхание «Осенний ветерок»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «Осень в деревне и городе»	2-я неделя «Запасы на зиму»	3-я неделя «В гостях у лесных обитателей»	4-я неделя «Кукольный дом»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	На стульчиках	
Основные виды движений	1. Во время ходьбы в колонне по одному, реагировать на сигнал воспитателя 2. Ходьба по доске (ширина 25 см.) 3. Упражнять в перепрыгивании на 2х ногах на месте.	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя 2. Упражнять в ползании между предметами 3. Упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении	1. Во время ходьбы и бега по кругу, менять направление по сигналу воспитателя. 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба и бег между предметами.	
Подвижные игры	«Огуречик, огуречик»,	«Ловкий шофер»	«У медведя во бору»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	«Машины поехали в гараж»	Упражнение на дыхание «Осенний ветерок»	«Найдем зайку»	

Физическое развитие: развивать умение согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, воспитывать бережное отношение к своему телу.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность и безопасность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения при подвижной игре, осторожного обращения со спортивным оборудованием.

Познавательное развитие: ознакомление детей с понятиями: «фрукты», «овощи», «запасы на зиму», «дикие животные».

Речевое развитие: развитие связной речи во время

					произношения речевок: «В гостях хорошо, а дома лучше», при выполнении дыхательных упражнений со звуком.
--	--	--	--	--	---

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «В гостях у куклы»	2-я неделя «Кукольный магазин»	3-я неделя «День рождения детского сада»	4-я неделя «День матери»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p>Физическая развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем, продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социально-коммуникативное: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, продолжать</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд.	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота.	1. Прокатывание мяча между предметами; 2. Ползать на четвереньках, между предметами «змейкой».	1. Ползание по доске на четвереньках «Паучки». 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики.	
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	

Малоподвижные игры	«Найдем куколку»	«Где спрятался мышонок»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	<p>учить соблюдать правила безопасного передвижения при подвижной игре, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p> <p>Речевое развитие: развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм.</p>
--------------------	------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	---

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Неваляшка»	2-я неделя «Здравствуй, Зимушка-зима»	3-я неделя «Вот зима, кругом бело»	4-я неделя «Снеговик-мокрый нос», «Новогодний праздник»	<p>Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал, создавать условия для систематического закаливания организма, воспитывать навык правильной осанки,</p> <p>Социально-коммуникативное</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, останавливаться по сигналу воспитателя, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с остановкой по сигналу, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному.				
ОРУ	С кубиком	С мячом	С кубиками	На стульчиках	
Основные виды движений	1 Ходьба между кубиками, расставленными в 2 линии «Пройди и не задень». 2. Прыжки на двух ногах, с	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти». 2. Ползание под дугу «Проползи - не задень»	1. Ползание по доске на четвереньках «Жучки на бревнышке» 2. Ходьба по доске боком	

	продвижением вперед «Лягушки-попрыгушки».			приставным шагом «Пройдем по мостику».	развитие: развивать активность и безопасность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; Речевое развитие: развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм.
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»,	
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Зимние забавы»	Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному и в рассыпную; между предметами, энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках, закреплять умение прокатывания мяча - энергично отталкивая его 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал, воспитывать навык правильной осанки, навык правильного дыхания. Социально-коммуникативное развитие:
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; с выполнением заданий.				
ОРУ		С обручем	С кубиком	Без предметов	
Основные виды движений		1. Прыжки между предметами – пеньками «Зайцы прыгуны» 2. Прокатывание мячей между предметами «Катаем снежные комочки»	1. Прокатывание мяча в парах «Прокати-поймай». 2. Лазанье на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении.	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола «В норку к лисичке» 2. Ходьба по доске, свободно балансируя руками. «По скользкой	

				дорожке»	развивать у малышей активность, решительность и безопасность в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; Речевое развитие: развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм, дыхательных упражнений.
Подвиж. игры		«Снежная метель»,	«Найди свой цвет»	«Поедем на лошадке»	
Малоподвиж-ные игры		Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Дует зимний ветерок» Ходьба с восстановлением дыхания.	«Тише, лошадка» Спокойная ходьба в колонне с восстановлением дыхания.	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Домашние животные»	2-я неделя «Домашние птицы»	3-я неделя «Книжки-малышки»	4-я неделя «Папин праздник» «День Снеговика»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					<p>«Физическое развитие» продолжать развивать разнообразные виды движений, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках со скамейки и на месте; упражнять детей в координации: перешагивании через шнур попеременно правой и левой ногой, упражнять в умении бросать</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.				
ОРУ	С кольцом	С малым мячом	С мячом	Без предметов	

Основные виды движений	1. Ходьба через шнуры, попеременно правой и левой ногой. «Перешагни – не наступи» 2. Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч «Из клетки в клетку»	1. Прыжки со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги «Веселые цыплятки». 2. Прокатывание между набивными мячами «Ловко и быстро».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по двум параллельным доскам. (на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти до конца доски.)	<p>мяч через шнур, продолжать укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социально-коммуникативное:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, продолжать учить соблюдать правила безопасного передвижения при подвижной игре, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p> <p><u>Речевое развитие:</u> развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм</p>
Подвижные игры	«Кролики»	«Цыплятки и курочка»	«Самолеты»	«Кот и мыши»	
Малоподвижные игры	«Найдем крольчонка».	«Найдем цыпленка»	«Бравые солдаты» Ходьба в колонне по одному.	«Тише мыши, кот на крыше»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «У кого какая мама»	2-я неделя «Масленица»	3-я неделя «Кто построил этот дом»	4-я неделя «Народные песенки-потешки»	<u>Физическое</u>

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					развитие продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социально-коммуникативное развитие: развивать у малышей активность, решительность и безопасность в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; Речевое развитие: развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм, дыхательных упражнений
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске боком, приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед, далее - встать и пойти дальше. 2. Прыжки между предметами «змейкой» продвигаясь вперед на двух ногах.	1. Прыжки с продвижением вперед, через шнуры «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1. Броски мяча в пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай». 2. Ползание на четвереньках на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки»	1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы «Медвежата». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. «Медвежата на разминке»	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Найди свой цвет»	«Цветные автомобили»	«Веселая карусель»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Поздравляем»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Дыхательная гимнастика «Чем пахнет весна?»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мы любим цирк»	2-я неделя «Что там в небе голубом»	3-я неделя «Ребятам о цыплятках» (Пасха)	4-я неделя «Беседы о весне»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.</p>					<p>Физическое развитие продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, закреплять умение ползать, ловить мяч. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, учить соблюдать правила безопасного передвижения при подвижной игре, осторожного обращения со спортивным оборудованием.</p> <p>Речевое развитие: развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм, дыхательных упражнений</p> <p>Познавательное развитие:</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
ОРУ	С кубиком	С косичкой	Без предметов	С «Киндер-яйцом»	
Основные виды движений	1. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. 2. Прыжки «Через канавку» (ширина – 30 см.)	1. Прыжки из круга в круг. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание на четвереньках (стопы – ладони) в прямом направлении «Медвежата проснулись».	1. Ползание на четвереньках (ладони-колени) между предметами «Проползи и не задень». 2. Ходьба по гимнастической скамейке «По мостику».	
Подвижные игры	«Тишина у пруда»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Вот лягушки по дорожке»	
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	«Пройди тише всех»	«Подышим носиком»	Дыхательные упражнения «Петушок»	

					формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения, ознакомление с окружающим миром через сюжет
--	--	--	--	--	--

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт»	2-я неделя «Одуванчик – желтый сарафанчик»	3-я неделя «Путешествие в зоопарк»	4-я неделя «Здравствуй, Лето»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному и врассыпную; между предметами, энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках, закреплять умение прокатывания мяча - энергично отталкивая его 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал, воспитывать навык правильной осанки, навык правильного дыхания.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> развивать у малышей активность, решительность и безопасность в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика;</p> <p><u>Речевое развитие:</u> развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм, дыхательных упражнений.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, ходьба и бег «змейкой», на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, мелким «семенящим шагом».				
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры.	1. Прыжки «Парашотисты». 2. Прокатывание мяча друг другу в парах.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Лазание на наклонную лесенку	
Подвижные игры	«Автомобиль и воробушки»	«Воробушки и кот»	«Веселые обезьянки»	«Коршун и наседка»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «Звуки зоопарка»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

	«Надуем шарик»				
--	----------------	--	--	--	--

Возрастная категория детей от 4 до 5 лет

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В спортзале – 2 раза, продолжительность 20 мин.

На улице (во время прогулки) – 1 раз, продолжительность 20 мин.

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 17 сентября

- 12 мая – 26 мая

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя «Здравствуй, детский сад»	2-я неделя «Наша группа»	3-я неделя «Городская улица. Транспорт»	4-я неделя «Городской улица. Магазин»/ «Во саду ли в огороде»		
Этапы занятия					<p>Физическое развитие: учить сохранять равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках, под шнур; формировать навыки ЗОЖ.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, при проведении подвижной игры, учить</p>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», «стоп», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; мягко приземляться на полусогнутые ноги, самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена					
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем		
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба на носках по доске, положенной на пол,		

	поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 20см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета.	другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	руки на поясе. 3. Ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.	самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Познавательное развитие: ознакомление с понятиями «улица», «транспорт», формирование навыка ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Найди свой цвет»	«Цветные автомобили»	«Воробушки и автомобиль»	Речевое развитие: произношение речевок
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	«От простой воды и мыла – у микробов тают силы!», «Мы дружны и едины, как гроздь рябины», при выполнении дыхательных упражнений.

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Такие разные зернышки»	2-я неделя «Домашние животные»	3-я неделя «Запасы на зиму»	4-я неделя «В гостях у трех медведей»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Кот и мыши».					Физическое развитие: учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги с продвижением вперед, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления, прокатывание между
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей	
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки на двух ногах из	1. Подбрасывание мяча	1. Подлезание под дугу	

движений	скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между предметами двумя руками перед собой.	вверх двумя руками. 2. Лазанье под дуги. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 5.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	(50см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Лазанье под шнур (40 см.) 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	предметами,упражнять в лазанье по дуге, подбрасывании мяча двумя руками; рассказывать о пользе физических упражнений и гимнастики после сна. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Лошадки»	«У медведя во бору».	<u>Познавательное развитие:</u> закреплять знания детей об овощах и фруктах, о домашних животных, о том, как дикие животные готовятся к зиме.
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом»	«Угадай чей голосок»	«Найди и промолчи»	Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	<u>Художественно-эстетическое развитие :</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, использовать музыкальные файлы для создания положительного фона, для передачи образа персонажа в подвижной игре. <u>Речевое развитие:</u> произношение звуков на выдохе во время дыхательных упражнений, произношение речевок: «В гостях хорошо, а дома лучше».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности	Интеграция
---	-------------------

Темы Этапы занятия	образовательных областей			
	1-я неделя «Книжки про ежиков и не только»	2-я неделя «Котятки и перчатки» (такая разная обувь)	3-я неделя «День рождение детского сада»	4-я неделя «День матери»
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, «змейкой», бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки на двух ногах через линии; продвигаясь вперед между предметами. 2. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (1,5 м. одна от другой)	1. Броски мяча о землю двумя руками, одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в шеренгах в прямом направлении «Медвежата». 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Прыжки на двух ногах до кубика
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Самолеты»	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному за ведущим	«Найдём мышонка»	Ходьба в колонне по одному

Физическое развитие: учить сохранять равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках, животе; формировать навыки ЗОЖ.

Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного перебрасывания мяча друг другу разными способами.

Речевое развитие: развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «Здравствуй, зимушка – зима!»	2-я неделя «День и Ночь – сутки-прочь»	3-я неделя «Зимние развлечения» «Подарки деда Мороза»	4-я неделя «Новогодний праздник»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения правильного дыхания; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков через бруски, со скамейки, проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>						
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне					<p><u>Физическое развитие:</u> развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении в прыжках через предметы, при спрыгивании со скамейки, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках, разными способам, формировать навыки ЗОЖ.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навыки безопасного</p>
ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками		
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через 4-5 брусков. 3. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 5. Прокатывание мяча двумя руками между предметами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20 см.) 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки со скамейки (25 см.). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Бег по дорожке (ширина 20 см.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу (расстояние 1.5 м). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Перебрасывание мяча в парах (расстояние-2 м.). 4. Ползание в прямом направлении на ладонях и стопах. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Равновесие-ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагом. 3. Ползание по гимнаст.скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Равновесие-ходьба по гимнаст.скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 5. Прыжки на двух ногах. 		

Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	поведения при выполнении бега, прыжков со скамейки, при проведении подвижной игры, учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Речевое развитие: произношение стихотворных форм к подвижным играм, при выполнении дыхательных упражнений.
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка»	«Не шумите малыши...». Ходьба обычным шагом и на носках	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Паровозик»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Зимние забавы»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком;</p>					<p>Физическое развитие: учить сохранять равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в				

	колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				подпрыгивании, развивать ловкость и глазомер при переброске мяча в парах, упражнять в ползании на четвереньках. Формировать навыки ЗОЖ. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков со скамейки, при проведении подвижной игры, учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <u>Речевое развитие:</u> произношение стихотворных форм к подвижным играм, при выполнении дыхательных упражнений.
ОРУ		С мячом	С косичкой	С обручем	
Основные виды движений		1. Прыжки с гимнаст.скамейке (на мат) «В сугроб» 2. Переброска мячей друг другу в парах «Снежные комочки». 3. Отбивание малого мяча О пол одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ходьба на носках между предметами. 5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги вместе-ноги врозь.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимн.скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание в прямом направлении с порой на ладони и ступнях «по медвежьи». 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове 3. Ходьба по гимнаст.скамейке приставным шагом, на середине присесть. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, «змейкой». 5. Лазанье под шнур прямо и боком.	
Подвижные игры		«Зимняя карусель»»	«Лошадки»	«Катание на лыжах»	
Малоподвижные игры		«Поймай снежинку»	«Кто тише на лошадке»	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	«Зимние холода»	«Путешествие в Африку с доктором Айболитом»	«Море и его обитатели»	«Защитники» «День Снеговика»	<u>Физическое развитие:</u> учить сохранять равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при перепрыгивании через бруски, из обруча в обруч, справа и слева от шнура, развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель, перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, формировать навыки ЗОЖ.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навыки безопасного перебрасывания мяча друг другу разными способами., при проведении подвижных игр.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между предметами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				<u>Речевое развитие:</u> развитие связной речи во время произношения
ОРУ	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворот кругом и пройти дальше. в обруч. 2. Прыжки через бруски (высота 10 см.), расстояние между ними - 40 см. 3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 4.Прыжки через шнур, справа и слева, продвигаясь вперед. 5.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 4. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах (способ-стойка на коленях). 5.Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ладони – ступни). 3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание по гимнаст.скамейке на четвереньках (ладони – колени). 5. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленные в шахматном порядке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастич. скамейке с порой на ладони и колени. 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3.Ползание по гимнаст.скамейке на ладонях и ступнях. 4. Ходьба по гимнаст.скамейке боком, приставным шагом. 4. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. 	
Подвижные игры	«Ловишки»	«Акула»	«Военные летчики»	«Военные учения» эстафеты	

Малоподвижные игры	«Змея»	«Возвращаемся из морского путешествия». Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал»	«Разведчики» ходьба колонной на носочках, соблюдая тишину.	стихотворных форм к подвижным играм.
--------------------	--------	---	----------------------	--	--------------------------------------

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Праздник бабушек и мам»	2-я неделя «Масленица».	3-я неделя «Каким бывает огонь»	4-я неделя «Какой бывает вода»	<u>Физическое развитие:</u> учить сохранять равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча в парах, упражнять в ползании на четвереньках.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; через предмет, слева и справа от предмета с продвижением вперед, умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «вперед», «змейкой», «друг другу», соблюдает правила безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку.					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную, в полуприсяде, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен «высоки еще сугробы». Ходьба и бег с остановкой по сигналу, с изменением направления, перестроение в колонну по два.				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	

Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя, ноги врозь).	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. 3. Ползание по гимнаст.скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине «Проползи - не урони». 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1.Ползание по гимнаст. скамейке с опорой на ладони и ступни «по – медвежьи». 2. Ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров. 4. Лазанье по гимнаст.стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз.	Формировать навыки ЗОЖ. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков со скакалкой, при проведении подвижной игры, учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <u>Речевое развитие:</u> произношение стихотворных форм к подвижным играм, при выполнении дыхательных упражнений.
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Пожарные самолеты»	«Ручеек»	
Малоподвижные игры	«Летает – не летает». Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал»	Упражнение на восстановление дыхания «Вот подует ветерок и затушит огонек»	«Ходьба колонной по одному на носках «змейкой» («не замочите ножки»)	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Цирк»	2-я неделя «К нам весна шагает»	3-я неделя «Что там в небе голубом»	4-я неделя «Выдумщики и изобретатели»/ «Пасха»	<u>Физическое развитие:</u> учить сохранять
Этапы занятия					

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.</p>					<p>равновесие на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при перепрыгивании через бруски, из обруча в обруч, справа и слева от шнура, развивать ловкость и глазомер при метании мешочков в вертикальную цель, перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, формировать навыки ЗОЖ.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навыки безопасного перебрасывания мяча друг другу разными способами., при проведении подвижных игр.</p> <p><u>Речевое развитие:</u> развитие связной речи во время произношения стихотворных форм к подвижным играм.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p>				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	С «киндер-яйцом»	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	<p>«Журавли летят».</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений</p>	«Стоп»	«Угадай по голосу»	<p>«Весёлые лягушата».</p> <p>Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики</p>	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «День победы» (Праздничная почта)	2-я неделя «Во поле береза стояла»	3-я неделя «Такие разные насекомые»	4-я неделя «Летние путешествия»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p>Физическое развитие: развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении в прыжках через предметы, при спрыгивании со скамейки, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках, разными способам, формировать навыки ЗОЖ.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: формировать</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	

Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	<p>навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков со скамейки, при проведении подвижной игры, учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>Речевое развитие: произношение стихотворных форм к подвижным играм, при выполнении дыхательных упражнений.</p>
--------------------	-------------------	----------------------	----------	--------------	---

Возрастная категория детей от 5-6 лет

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В спортзале – 2 раза, продолжительность 25 мин.

На улице (во время прогулки) – 1 раз, продолжительность 25 мин.

НОД осуществляется в первую дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 17 сентября

- 12 мая – 26 мая

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Наш детский сад. Встречи после лета».	2-я неделя «Жизнь людей в городе»	3-я неделя «Природа в городе» /«Золотая осень».	4-я неделя «Жизнь людей в деревне. Урожай».	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Физическое развитие: Развивать выносливость при выполнении бега до 1 минуты, упражнять в сохранении устойчивого равновесия, разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край, упражнять в прыжках в длину, развивать координацию движения и глазомер при перебрасывании мяча, при метании в цель.</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.,</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и между предметами.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.</p> <p>4. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Броски малого мяча вверх двумя руками и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты</p>	<p>1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p>	<p>1. Пролезание в обруч прямо и боком, в группировке.</p> <p>2. Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен «пингвины».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед (4 метра).</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы – весёлые ребята»	<p>Познавательное развитие: расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Художественно-эстетическое</p>
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному «По осенним тропинкам»	«Летает-не летает.»»	«Найди и промолчи»	

					развитие: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
--	--	--	--	--	---

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Жизнь людей в деревне. Ферма»	2-я неделя «Дождливая осень»	3-я неделя «Поздняя осень»	4-я неделя «Лес в жизни человека» и животных»(человек)	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Физическое развитие: Развивать выносливость при выполнении бега до 1 минуты упражнять в сохранении устойчивого равновесия, разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы, повторить бег с преодолением препятствия,, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движения и глазомер при перебрасывании мяча, при метании в цель.</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.,</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах. 4. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ног 2. Броски мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 4. Ползание на четвереньках с переползанием через скамейку.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой . 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом 5. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание – пролезание в обруч боком, в группировке. 2. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие(мат), высота 20 см. 4. Ползание на четвереньках с преодолением препятствия (скамейка).	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Уточка»	«Гуси-лебеди»	<p>Познавательное развитие: расширять представление о</p>
Малоподвижные	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает»»	

игры		«По осенним тропинкам»			важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
------	--	------------------------	--	--	--

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Лес в жизни человека» и животных»(животные)	2-я неделя «Кто во что одет»	3-я неделя «День рождение детского сада»	4-я неделя «День матери»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции.					Физическое развитие: упражнять в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах, упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, в ползании по гимн. скамейке, ведении мяча между предметами рассказывать о пользе утренней гимнастики, физкультурных занятий. Социально-коммуникативное: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время подвижных игр, бега враспынную. Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом большим	На гимнаст.скамейке	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая мяч. 2.Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. 2. Пролезание в обруч прямо и боком. 3. Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнаст. скамейке на предплечьях и коленях 5.Ходьба на носках между предметами.	1.Лазанье – подлезание под шнур боком. 2.Ходьба по гимнаст.скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 4.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«У дочка»	Эстафеты «Пожарные на	

				учении»	вправо, вверх-вниз), расширять знания детей о пользе леса в жизни человека, о разнообразии одежды.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Летает-не летает»	«Эхо»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Времена года»/ «Жизнь людей и природа в горах.Камни.»	2-я неделя «Путешествие на Север»	3-я неделя «Новогодний праздник. Елка наряжается»	4-я неделя «Новогодний праздник. Добрый гость наш Дед Мороз»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями, проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выполняет перестроение из колонны в 2 колонны и наоборот, выражает положительные эмоции, соблюдает технику безопасности при ходьбе по наклонной доске, в лазанье на гимнастическую стенку, при переброске мячей в парах, проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>					<p>Физическое развитие: развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, развивать координацию в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед, развивать ловкость при перебрасывании мяча в шеренгах, при лазаньи на гимнастическую стенку.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег колонной по одному, враспынную, между предметами, по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.				
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	<p>Формирование навыка правильной осанки, осуществлять коррекцию плоскостопия.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, ходьбе по наклонной доске, перебрасывании мяча, проведении подвижной игры., расстановке спортивного оборудования.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. Стоя в шеренгах. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 5. Броски мяча в парах произвольным способом.	1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 5. Прокатывание набивного мяча.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра 2. Ползание по гимнаст. скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Перебрасывание мяча двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 5. Ходьба по гимнаст. скамейке на	1. Лазанье на гимнастич.стенку, не пропуская реек. 2. Равновесие-ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Лазанье на гимнастич.стенку, не пропуская реек, разноименным способом.	

			четвереньках.	5. Равновесие- ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом.	двиг.активности, при произношении речевок о ЗОЖ. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения, ознакомление с окружающим миром через новогодний сюжет.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Мороз-красный нос»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Заморожу»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Зимние забавы»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности;					Физическое развитие: упражнять детей в равновесии, при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать ловкость, перебрасывая мячи в шеренгах, в прыжках в длину с места, прыжках способом ноги вместе-врозь, в пролезании в обруч, ведении мяча в прямом направлении, развивать координацию в ползании под дуги на четвереньках.
Вводная часть	Ходьба и бег колонной, между предметами, на носках, пятках, внешней стороне стопы враспынную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой направления.				
ОРУ		С веревкой	На гимнастической скамейке	С обручем	Социально-коммуникативное: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время подвижных игр,
Основные виды движений		1.Прыжки в длину с места (40 см.) 2. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх 4.Прыжки в длину с места (50 см.) 5.Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. 6.Перебрасывание мячей	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4.Переброска мячей друг другу и ловля его после отскока о пол. 5.Пролезание в обруч правым и левым боком, не	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь- ноги	

		друг другу, двумя руками снизу.	касаясь руками пола. 6. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении 5. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы.	бега в рассыпную. <u>Познавательное развитие:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных
Подвижные игры		«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Мы веселые ребята»	отношений (влево-право, вверх-вниз), расширять знания детей о возможных зимних забавах (катание на плюшках, лыжах, коньках, санях и др.), рассказывать о пользе утренней гимнастики, физкультурных занятий.
Малоподвижные игры		«Угадай кто позвал»	«Эхо»	«Найди и промолчи»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зимние игры и соревнования»	2-я неделя «Кто в море живет. Что по морю плышет»	3-я неделя «Вода, ее свойства»	4-я неделя «Про храбрых и отважных» «День Снеговика»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, при ходьбе на повышенной опоре, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом», умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					<u>Физическое развитие:</u> упражнять в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах, упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, в ползании по гимнастической скамейке, ведении мяча между предметами; рассказывать детям о пользе утренней гимнастики, физкультурных занятий.
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски без паузы. 3. Бросание мячей в баскетбольное кольцо (с 2 метров) двумя руками из-за	1. Прыжки в длину с места (50 см). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой с продвижением. 3. Лазанье - подлезание под дугу, в группировке.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча), с расстояния 2 м. 2. Подлезание под шнур (палку) (высота 40 см.)	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным и одноименным способами передвижение по четвертой рейке, спуск	<u>Социально-коммуникативное:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую

	<p>головы.</p> <p>4. Бег по гимнастич. скамейке.</p> <p>5. Прыжки через бруски правым и левым боком.</p> <p>6. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>4. Прыжки в длину с места (60 см).</p> <p>5. Ползание на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>6. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см.)</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>5. Ползание по гимнаст. скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>6. Ходьба на носках между кеглями</p>	<p>вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнаст. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе, на расстояние с 8 метров</p> <p>5. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p>	<p>активность, формировать навыки безопасного поведения во время подвижных игр, бега враспынную.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз), расширять знания детей о русских национальных праздниках «Масленица», «День защитника Отечества».</p> <p><u>Речевое развитие:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, при произношении речевок о ЗОЖ.</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжать развивать чувство ритма и музыкального слуха при проведении подвижных игр («Горячие блинчики»)</p>
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Зимняя карусель»	«Горячие блинчики» (под музыку «Ой блины, блины, блины, вы - блиночки мои»)	«Военные летчики»	
Малоподвижные игры	«Эхо»	«По ледяной дорожке». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Найди и промолчи»	«Стоп»	

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы за нятия	1-я неделя «Про самых любимых»	2-я неделя «Масленица»	3-я неделя «Здравствуй, солнышко. Весна»	4-я неделя «Весна. Перелет птиц»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> упражнять в равновесии, развивая координацию</p>

препятствия, прыжков на правой и левой ноге, владеет техникой метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель, с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					движений, перебрасывание мячей в шеренгах, упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, в ползании по гимн. скамейке, ведении мяча между предметами рассказывать о пользе утренней гимнастики, физкультурных занятий. <u>Социально-коммуникативное:</u> побуждают детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время подвижных игр, бега враспынную. <u>Познавательное развитие:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз), расширять знания о весенних изменениях в природе.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. С перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 4. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 5. Переброска мячей друг другу и ловля с хлопком в ладоши после отскока о пол.	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см.), с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ «от плеча») 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Лазанье по гимнаст. скамейке на четвереньках. 2. Ходьба по скамейке боком, прист. шагом, на середине присесть и пойти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 4. Ходьба по гимн. скамейке, на середине повернуться кругом. 5. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3 м). 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	
Подвижные игры	«Горелки»	«Медведи и пчелы»	«Хитрая лиса»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Весенний ветерок»	«Подойди не слышно»	«Хлопни, если не согласен»	

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Цирк»	2-я неделя «Телевидение»	3-я неделя «Космос»	4-я неделя «Весна. Капель. Половодье» «Пасха»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Физическое развитие: упражнять в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах, упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, в ползании по гимн. скамейке, ведении мяча между предметами; рассказывать детям о пользе утренней гимнастики, физкультурных занятий.</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	Без предметов	С «киндер-яйчком»	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Метание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 4. Прыжки на двух ногах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 	<p>Социально-коммуникативное: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время подвижных игр, бега в рассыпную.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Ловишка с ленточками»	«Горелки»	<p>Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз), расширять</p>
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

					<p>знания детей о русских национальных праздниках «Масленица», «День защитника Отечества».</p> <p><u>Речевое развитие:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, при произношении речевок о ЗОЖ.</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжать развивать чувство ритма и музыкального слуха при проведении подвижных игр («Горячие блинчики»)</p>
--	--	--	--	--	--

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Моя страна -Моя Россия»	3-я неделя Цветущий май» («Природа Новосибирска»)	4-я неделя «Скоро лето»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> Развивать выносливость при выполнении бега до 1 минуты; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы, повторить бег с преодолением препятствия,, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движения и глазомер при перебрасывании</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой,	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.	

	2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	мяча, при метании в цель. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры., <u>Познавательное развитие:</u> расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В спортзале – 2 раза, продолжительность 30 мин.

На улице – 1 раз, во время прогулки, продолжительность 30 мин.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 17 сентября

- 12 мая – 26 мая

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Дорогами знаний»	2-я неделя «Встречи друзей после летнего отдыха»	3-я неделя «Города моей страны»	4-я неделя «Золотая осень»/ «Такой разный урожай»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>Физическое развитие: упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре, развивать точность движений при переброске мяча, развивать координацию движения в прыжках, упражнять в лазанье, формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;</p> <p>Социально-коммуникативное: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры, воспитывать состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной</p>
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	Без предметов	С флажком	С мячом	С палками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки с разбега, с доставанием до предмета. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, в шеренгах. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Игровое упражнение «Крокодил»	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой) и ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягивания себя двумя руками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пойти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч, правым и левым боком вперед. 5. Ходьба боком, приставным	

	скамейке боком, приставным шагом через мячи.		4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг	шагом, перешагивая через набивные мячи. 6. Прыжки на правой и левой ноге.	деятельности. <u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Ловишки»»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	Упражнение на дыхание «Дует, дует ветерок»	Ходьба в колонне по одному с дыхательным упражнением «Мы дружны и едины, как грозди рябины»	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Встречаем гостей»	2-я неделя «Веселая ярмарка»	3-я неделя «Веселая ярмарка»	4-я неделя Хорошая книга – лучший друг»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закалывающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений под музыку.</p>					<u>Физическое развитие:</u> учить правильному дыханию (вдох короче, чем выдох), расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, упражнять в ползании. <u>Социально-коммуникативное</u> ;создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. С перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
Основные виды	1. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине присесть, встать и	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча одной	1. Ведение мяча: по прямой, между предметами, по полу,	1. Ползание на четвереньках в прямом	

движений	пойти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая слева и справа. 3. Переброска мячей друг другу, в шеренгах 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4.Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи». 5. Лазанье в обруч на четвереньках, прямо, боком, в группировке.	подталкивая руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, потягивая себя руками. 3.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой мяч. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	направлении, подталкивая мяч головой, ползание под дугой. 2..Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), привлекать детей в помощи: в расстановке и сборе спортивного оборудования. <u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей об осеннем урожае, о городе Новосибирске, о морских обитателях, формирования умения рассчитывать на 1-2, <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжать проводить игры и упражнения под музыку <u>Речевое развитие:</u> произносить речевки о ЗОЖ: «Здоровье свыше нам дано – учись малыш беречь его!», «От простой воды и мыла – у микробов тают силы», «Стою или сижу – за осанкой я слежу!»
Подвижные игры	Эстафеты «Собери урожай»	«Жмурки»	«Удочка»	«Акула»,	
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Угадай, чей голосок»	«Летает- не летает»	Упражнение на дыхание «Шум моря».	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Хорошая книга – лучший друг»	2-я неделя «Свет и тепло в доме»	3-я неделя «День рождения детского сада»	4-я неделя «День матери»	<u>Физическое развитие:</u>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. И игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.</p>					<p>Упражнять в равновесии - ходьбе по канату, в энергичном отталкивании в прыжках, бросании мяча друг другу, ведении мяча с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнаст. скамейке, упражнять в лазанье под дугу, воспитывать у детей навык правильного дыхания (короткий вдох через нос и продолжительный выдох через рот. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать навыки безопасного поведения во время лазания на гимнастическую стенку, метания мешочков, бега врассыпную. <u>Познавательное развитие:</u> закреплять умение ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл простран-х отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p>
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.				
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вдоль каната. 5. Броски мяча в корзину двумя руками «Попади в корзину»	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Броски мяча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, с мешочкам на спине. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая головой мяч.	1. Ведение мяча в прямом направлении, и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, ходьба по гимнаст. скамейке боком. 4. Метание мешочков в горизонт. Цель. 5. Ползание «по-медвежьи», на ладонях и ступнях».	1. Лазанье на гимнаст. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками, забрасывание мяча в корзину.	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Эхо»	«Найди, где спрятано»	Ходьба в колонне по одному	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Измерение времени - календарь»	2-я неделя «Измерение времени - часы»	3-я неделя «Путешествие в прошлое: динозавры и мамонты»	4-я неделя «Какого цвета зима»/ «Новый год шагает по планете»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений, владеет техникой выполнения дыхательных упражнений, соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки, при лазании по гимнаст.скамейке; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>					<p>Физическое развитие:упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнаст.скамейке выполняя различные задания, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать ловкость при бросании мяча друг другу, в эстафете с мячом, воспитывать у детей навык правильного дыхания (короткий вдох через нос и продолжительный выдох через рот).</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать навыки безопасного поведения во время лазания на гимнастическую стенку, метании мячей в парах, бега враспынную</p> <p>Познавательное развитие: закреплять умение ориентироваться в</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, беге враспынную, с изменением направления и темпа движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.</p>				
ОРУ	В парах	Без предметов	Малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1.Равновесие –ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>3. Броски малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть.</p> <p>5. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>6.Прыжки на правой и</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением.</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>5. Ползание под шнур правым и левым боком.</p> <p>6. Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах, на правой и левой ноге поочередно.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнаст.скамейке на животе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>4. Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>6. Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p>	<p>1.Ползание по гимнаст.скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>4.Лазанье по гимнаст.стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>5.Равновесие – ходьба с перешагиванием через</p>	

	левой ногой вдоль шнура.			набивные мячи, поднимая высоко колени. 6. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	окружающем пространстве, понимать смысл простран-х отношений(влево-вправо, вверх-вниз, «кругом»).Расширять знания детей новогодней тематики.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики -воробушки»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Снежные фигуры».	«Эхо».	«Найди и промолчи»	«Заморожу»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя «Северный полюс – Антарктида»	3-я неделя «Северный полюс – Антарктида»	4-я неделя «Северный полюс – Антарктида»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазаниеч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, ползание с преодолением препятствия, метание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.</p>					<p>Физическое развитие: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнаст. скамейке выполняя различные задания, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать ловкость и глазомер при бросании мяча друг другу, в эстафете с мячом, воспитывать у детей навык правильного дыхания (короткий вдох через нос и продолжительный выдох через рот.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.				
ОРУ		С палкой	С кубиком	С малым мячом	
Основные виды движений		1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. Метание мяча в парах	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	

		2. Прыжки через препятствие 3. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) 4. Прыжки из обруча в обруч (шахматный порядок). 5. Прокатывание мяча между предметами.	друг другу «Поймай мяч» 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	руками. 2. Лазанье в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 4. Перебрасывание мячей в парах после отскока о пол. 5. Ходьба на носках между предметами.	самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать навыки безопасного поведения во время лазания на гимнастическую стенку, метания мячей в парах, бега врассыпную <u>Познавательное развитие:</u> закреплять умение ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл простран-х отношений (влево-вправо, вверх-вниз, «кругом»). Расширять знания детей о зимних забавах (катание на санях, лыжах, коньках, катание в сугробах, игры снежками).
Подвижные игры		«День и ночь»	«Два Мороза»	«Удочка»	
Малоподвижные игры		«Найди снежинку».	«Затейники»	«Перечисли свой улов»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Путешествия в глубины Океана»	2-я неделя «Мир природный и рукотворный»	3-я неделя «Путешествие в пустыню»	4-я неделя «Путешествие в прошлое: крепости и богатыри» «День Снеговика»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Физическое развитие:</u> упражнять в технике правильного дыхания (вдох короче, чем выдох), расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Упражнять в сохранении равновесия на

Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				повышенной опоре и ловкости в прыжках, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, упражнять в ползании.Формировать навык безопасного поведения при метании мячей в парах, метании мешочков в цель, при лазании на гимнастическую стенку. <u>Социально-коммуникативное</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), привлекать детей в помощи: в расстановке и сборе спортивного оборудования. <u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей по темам: «Снеговик», «Цирк», «Богатыри и крепости», <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжатьпроводить игры и упражнения под музыку, развивая музыкальный слух детей. <u>Речевое развитие:</u> упражнять в произношении речевого ЗОЖ: «Здоровье свыше нам дано – учись малыш беречь его!», «От простой воды и мыла – у микробов тают силы», «Стою
ОРУ	С обручем	Спалкой	Без предметов	С большим мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). 4.Ходьба по гимнаст.скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 5.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3. Лазание под шнур, прямо и боком. 4. Прыжки на двух ногах, затем на правой и левой ноге. 5.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 6. Переброска мячей друг другу в парах разными способами.	1. Лазанье на гимнаст.стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнаст.скамейкам, держась за руки. 3.Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу (2,5 м. от детей) 4. Ходьба по гимнаст.скамейке, перешагивая через набивные мячи. 5. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 4. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5.Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 6.Эстафета с мячом «Передал-садись»	
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Совушка»	«Эстафеты для настоящих мужчин»	«Жмурки»	
Малоподвижные игры	«самомассаж» рук «Бурные аплодисменты»	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал»	«Угадай по голосу»	

					или сижу – за осанкой я слежу!»
--	--	--	--	--	---------------------------------

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Про самых любимых»	2-я неделя «Масленица»	3-я неделя «Такие разные звуки»	4-я неделя «Театр»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Физическое развитие: Упражнять в равновесии - ходьбе по гимнаст. скамейке на встречу друг другу с передачей мяча перед собой и за спиной, ходьбе по прямой с перешагиванием через предметы, Упражнять в ловкости, координации: в энергичном отталкивании в прыжках, бросании мяча друг другу; упражнять в ползании по гимнаст. скамейке, упражнять в лазанье под шнур, воспитывать у детей навык правильного дыхания (короткий вдох через нос и продолжительный выдох через рот, навык правильной осанки).</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать навыки безопасного поведения</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу – на середине разойтись. 2. Прыжки с продвижением вперед (Ноги вместе-ноги врозь). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» 4. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы и ловля его после отскока. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек») 4. Прыжки через шнуры, расположенные вдоль зала на правой и левой ноге, попеременно. 5. Переброска мячей (большой диаметр) в парах.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур.	

	5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (по два прыжка).	6. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях)	5. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	5. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге» 6. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	во время лазания на гимнастическую стенку, метании мешочков, бега врассыпную. <u>Познавательное развитие:</u> закреплять умение ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл простран-х отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <u>Речевое развитие:</u> упражнять в произношении речевого ЗОЖ: «Здоровье свыше нам дано – учись малыш беречь его!», «От простой воды и мыла – у микробов тают силы», «Стою или сижу – за осанкой я слежу!»
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Бездомный заяц»	«Совушка»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Ручеек»	«Тихо - громко»	«Угадай, кто позвал»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Цирк»	2-я неделя «Встречи весной»	3-я неделя «День космонавтики»	4-я неделя «Пасха» «Живая и неживая природа»	<u>Физическое развитие:</u> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнаст. скамейке выполняя различные задания, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, развивать ловкость и глазомер при бросании мяча друг другу, в эстафете с мячом, воспитывать у детей навык правильного дыхания (короткий
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков с разбега, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «направо», через левое плечо «кругом», при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег колонной по одному, в колонне по два, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, правым боком вперед, спиной вперед, левым боком; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево, ходьба и бег врассыпную				

ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках, «киндер-яйцо»	вдох через нос и продолжительный выдох через рот.
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах</p> <p>4. Ходьба по гимнаст.скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед.</p> <p>5. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика».</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>5. Эстафета с мячом.</p> <p>6. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>5.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>6.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Ходьба на носках между предметами, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>5.Переброска мячей друг другу в парах.</p> <p>6. Игровое упражнение с бегом «Догони пару»</p>	<p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать навыки безопасного поведения во время лазания на гимнастическую стенку, метании мячей в парах, бега рассыпную</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> закреплять умение ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл простран-х отношений(влево-вправо, вверх-вниз, «кругом»). Расширять знания детей о зимних забавах (катание на санях, лыжах, конях, катание в сугробах, игры снежками</p>
Подвижные игры	«Путешествие на планеты»	«Ловишки»	«Гори, гори ясно»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Угадай вид спорта»	«Угадай, кто позвал»	«Праздничный салют»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «День победы»	2-я неделя «Цветущий май»	3-я неделя «Скоро лето»	4-я неделя «Скоро в школу».
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Физическое развитие:</u> упражнять в технике правильного дыхания (вдох короче, чем выдох), расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и ловкости в прыжках, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, упражнять в ползании. Формировать навык безопасного поведения при метании мячей в парах, метании мешочков в цель, при лазании на гимнастическую стенку.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»	
					<p><u>Социально-коммуникативное</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), привлекать детей в помощи: в расстановке и сборе спортивного оборудования.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> расширять знания детей по</p>

					<p>темам: «Скоро школа», «Цветущий май».</p> <p><u>Художественно-эстетическое развитие:</u> продолжать проводить игры и упражнения под музыку, развивая музыкальный слух детей.</p> <p><u>Речевое развитие:</u> упражнять в произношении речевого ЗОЖ: «Здоровье свыше нам дано – учись малыш беречь его!», «От простой воды и мыла – у микробов тают силы», «Стою или сижу – за осанкой я слежу!»»</p>
--	--	--	--	--	--