ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБОУ Росток г.о. Самара
Протокол № 5 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Росток г.о. Самара
_____ Пронина И.Г.
Приказ № 257-од от 31.08.2023 г.

С учетом мнения Совета родителей МБОУ Росток г.о. Самара
Протокол № 5 от 31.08.2023

Пронина Ирина Григорьевна
Подписан: Пронина Ирина Григорьевна
DN: O=МБОУ Росток г.о. Самара, CN=Пронина Ирина Григорьевна, E=so_sdo.rostok@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.0

Рабочая программа
образовательной деятельности по физическому развитию для детей дошкольного возраста

срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Составитель:
Калмыкова Г.А.
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

Самара, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.		ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	1.1	Пояснительная записка	
	1.2	Цели и задачи реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования	
	1.3	Принципы и подходы к формированию программы	
	1.4	Планируемые результаты освоения воспитанниками Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования	
		1.4.1 Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО	
		1.4.2 Целевые ориентиры на этапе завершения ДО	
		1.4.3 Планируемые результаты освоения Рабочей программы ОО "Физическое развитие" ДО	
	1.5	Система оценки достижения планируемых результатов освоения Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования	
		1.5.1.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	
II.		СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	2.1	Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования МБОУ Росток г.о.Самара	
		2.1.1 Особенности осуществления образовательного процесса	
		2.1.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	
		2.1.3. Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет	

		2.1.4.Формы организации образовательной деятельности.	
		2.1.5. Задачии содержание работы в ОО "Физическое развитие"	
		2.1.6.Структура различных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДО.	
		2.1.7.Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на учебный год	
		2.1.8.Оздоровительная работа в режиме дня ДО	
		2.1.9. Общее содержание образовательного процесса с учётом выбора используемых программ и педагогических технологий	
		2.1.10. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
		2.1.11. План двигательного режима по всем возрастным группам	
	2.2	Образовательная область «Физическое развитие»	
		2.2.1. Двигательный режим ДО	
		2.2.2. Формы образовательной деятельности в ходе режимных моментов	
		2.2.3. Календарно-тематический план НОД ОО "Физическое развитие"	
		2.2.4. Календарно-тематический план НОД «Развитие гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата»	
	2.3	Игровая деятельность	
	2.4	Содержание коррекционной работы	
		2.4.1 Коррекция нарушений речи	
		2.4.2. Календарно-тематический план кружковой работы с детьми с нарушениями ОДА	
III.		ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	3.1	Предметно-пространственная развивающая образовательная среда	

		3.1.1 Материально технические условия, созданные для реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования МБОУ Росток г.о.Самара	
		3.1.2 Режим дня	
	3.2	Организация образовательной деятельности	
	3.3	Культурно – досуговая деятельность	
	3.4	Организация работы с семьей	
	3.5	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей	
	3.6	Методическая литература, позволяющая познакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

-Основная образовательная программа дошкольной ступени образования МБОУ Росток г.о.Самара в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ No1155 от 17 октября 2013 года);

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-20);

-учтены концептуальные положения основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБОУ Росток г.о. Самара**;**

-в программу встроена авторская программа «Развитие гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата» и включает в себя корригирующие упражнения и игровые задания для средних, старших и подготовительных дошкольных групп, а также кружковую работу с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

По мере введения ФГОС ДО и накопления педагогического опыта работы в программу будут вноситься изменения и дополнения.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

-совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно - пространственной координации;

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Эти задачи реализуются в процессе следующих видов детской деятельности: игровой, (подвижные игры), коммуникативной (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), и двигательной (овладение основными движениями).

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОО

МБОУ Росток г.о. Самара, является общеобразовательным учреждением общеразвивающего вида.

В образовательном учреждении 255 воспитанников, функционирует 9 групп.

-одна группа раннего возраста (2-3 лет);

-две вторых младших группы (3-4 лет);

-две средние группы (4-5 лет);

-две старшие группы (5-6 лет);

-две подготовительные группы (6-7 лет).

-I группу здоровья имеют 110 детей учреждения;

-II группу здоровья имеют 155 детей учреждения (в том числе дети из неполных семей);

-III группу здоровья имеют 14 детей учреждения;

-детей с IV группой здоровья в учреждении нет;

-детей с инвалидностью нет.

Все воспитанники отнесены к основной и подготовительной физкультурным группам.

Решение обозначенных в программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении от педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависит уровень общего развития,которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных

общеобразовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях личностно-развивающего и гуманистического характера взаимоотношений взрослых и детей, направлена на психолого-педагогическую поддержку позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования). В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

При разработке Программы учитывались лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Программа основывается на важнейшем дидактическом принципе – развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов).

Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Программа соответствует основным принципам дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1.4. Планируемые результаты освоения воспитанниками Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования

1.4.1. Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО

Воспитательно-образовательный процесс в ДОУ, цели и задачи которого проистекают из социального заказа общества, федеральных государственных образовательных стандартов, учебного плана ДОУ, от построения социального портрета воспитанника.

Цель воспитательно-образовательного процессов - обеспечение оптимальных возможностей для образования, развития и социализации каждого ребенка, исходя из его психофизиологических особенностей.

Воспитательно-образовательный процесс в ДОУ строится на принципах системности и комплексности, так как нельзя отделять состояние всего организма и условий развития ребенка.

Комплексность педагогических воздействий осуществляется в процессе непосредственно-образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, индивидуальной работе с детьми по основным направлениям развития и образования ребенка дошкольного возраста.

Обязательная часть программы

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-7 лет представлено в образовательной области «Физическое развитие», а также в процессе развития игровой деятельности.

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Решение программных задач предусматривается не только в рамках НОД, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослых и детей, так и самостоятельной деятельности дошкольников.

Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования, представленных в основной общеобразовательной программе дошкольного образования МБОУ Росток г.о. Самара.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (с учетом положений части 2 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

б) решения задач:

в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 до 7 лет;

г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

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

2-3 года

Содействовать гармоничному физическому развитию детей:

- ходит обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, на носочках (ближе к трем годам – на пяточках);

- ходят подгруппами, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления,на носочках, врассыпную (со второго полугодия);

-прыгает на месте на обеих ногах, слегка продвигаясь вперед, через 2 линии, прыгает вверх с касанием предмета выше поднятой руки;

-прокатывает мяч вперед, бросает мяч об стену, вперед, подбрасывает мячик вверх, метает мешочки в горизонтальную цель и надальность;

-ходит по ограниченной в ширину поверхности, по скамейке или брусу высотой, перешагивает через мелкие предметы;

-ползает на животе, на четвереньках, по наклонной доске, лазает по шведской стенке, подлезает под туго натянутой лентой.

3-4 года-

Содействовать гармоничному физическому развитию детей:

-у ребенка идет становление и обогащение двигательного опыта: правильное выполнение основных движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх, двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;

-ребенок начинает согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

-развитие у детей физических качества: быстроты, координации, скоростно-силовые качества, реакции на сигналы и действие в соответствии с ними;

Содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации:

- ходит на носочках, высоко поднимая колени, мелкими, широкими, приставными шагами;

- ходит и бегает в разном темпе (умеренном, медленном, быстром), в различных направлениях (прямо, по кругу, змейкой, между предметами и т.д.), держась за руки, стоя спиной или лицом друг к другу;

- прыгает на месте, с продвижением вперед и назад, через препятствия;

- бросает мяч в цель, ловит двумя руками;

- принимает активное участие в подвижных мероприятиях (спортивных, игровых, танцевальных);

- выполняет последовательность разнообразных двигательных действий в течение 10 минут;

- управляет своим телом, например, удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске и т.д.

4-5 лет

У ребенка идет становление и обогащение двигательного опыта. Накапливается и обогащается двигательный опыт детей:

- уверенное и активное выполнение основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных;

- соблюдение и контроль правил в подвижных играх;

самостоятельное проведение подвижных игр и упражнений, ориентируется в

пространстве;воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения

упражнения;

-развивается быстрота, скоростно-силовые качества, общая выносливость, гибкость, координация, сила.

Формируется потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям:

- позитивные изменения крупной и мелкой моторики;

- развиваются координация движений и ловкость;

- удерживает равновесие;

- перешагивает через небольшие преграды;

- нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку;

- определяет предметы в мешке на ощупь;

- прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну;

- подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками.

5-6 лет

Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-ходит на пятках, носках, на внешней стороне стопы, с высоко поднятыми коленями, широкими, приставными шагами, изменяет темп и направление ходьбы;

- бегает в разных направлениях и темпе;

- чередует движения между собой;

- прыгает на двух ногах на одном месте, с продвижением вперед, назад, в стороны, в высоту, в длину, через препятствия;

- прыгает на одной ноге, со сменой ног;

- спрыгивает с высоты;

- ползает разными способами;

- выполняет элементы спортивных игр, например, бадминтон, футбол, баскетбол, пионербол и т.д.

6-7 лет

Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной активности; развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость координацию. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-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), бросает мяч в кольцо, бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок,мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- прыгает в высоту и 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;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;

- движения точные и скоординированные, формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, проявляет волевые усилия при выполнении задания, становится важен результат;

1.4.2. Целевые ориентиры для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)

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

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

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

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

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

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

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

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

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

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

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

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.4.3.Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает 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, представленные в данной Программе, базируются на ФГОС ДО и целях, задачах, обозначенных в пояснительной записке, то есть углубляют и дополняют требования Стандарта. Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.

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

Планируемые результаты:

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

1.5. Система оценки результатов освоения программы

1.5.1. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Маленький человек не может сам себя развить – это задача взрослых. Для того чтобы процесс физического развития ребенка шел в правильном направлении, необходим контроль над его физическим здоровьем, двигательными умениями и навыками, физической подготовленностью, развитием физических качеств.

Цель мониторинга: оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования. В связи с этим в Рабочей программе ОО "Физическое развитие " дошкольного образования предусмотрено проведение диагностирование воспитанников. Система мониторинга достижений индивидуального развития детей, планируемых результатов освоения Рабочей программы является составной частью образовательной программы. Планируемые результаты освоения детьми Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

- Промежуточная (текущая) оценка (включает диагностики проводится 1 раз в полугодие).
- Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

По результатам диагностирования заполняются диагностические карты детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. В Рабочей программе используются следующие диагностики:

1."Диагностика физической подготовленности детей в соответствии с возрастом 4-7 лет."(в соответствии с методическими рекомендациями «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» под редакцией О.А.Скоролуповой М: 2006);

2."Диагностика сформированности физических качеств дошкольника в соответствии с возрастом 4-7 лет" (в соответствии с методическими рекомендациями разработанными педагогическим составом РГПУ им. А.И. Герцена, кафедра физической культуры и спорта под редакцией Н.Л. Петренкиной, Санкт-Петербург, 2007).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

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

3.Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения Рабочей программы ООП ДО МБОУ Росток.

1. Критерии уровней физической подготовленности детей

Вторая младшая группа

Низкий: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний: Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средняя группа

Низкий: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний: Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

Высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Старшая группа

Низкий: Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний: Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

Высокий: Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Подготовительная к школе группа

Низкий: Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Средний: Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Высокий: Ребенок результативно, уверено, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Методика оценки уровней двигательной подготовленности основана на трехуровневой системе оценивания: (в баллах)

низкий уровень до – 2,5;

норма - 2,6-4,5;

высокий уровень – 4,6-5.

по диагностическим картам. Применительно к различным возрастам воспитанников ДОУ каждый из показателей соответствует особенностям данного возраста без учета пола ребенка.

2. Критерии сформированности физических качеств дошкольника в соответствии с возрастом 4-7 лет

Нормативы диагностики физических качеств										
	Низкий уровень		***Ниже среднего***		***Средний уровень***		***Выше среднего***		***Высокий уровень***	
	девочки	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**
возра	**1. Скоростно-силовые качества (сила ног) - прыжки в длину с места (см)**									

ст										
4	42	47	42-51	47-57	52-69	58-75	70-79	76-86	75-85	79
5	62	62	62-72	62-74	73-90	75-95	91-101	96-108	94-106	101
6	80	85	80-90	85-99	91-109	100-120	110-120	121-125	111-121	120
7	84	96	84-98	69-105	99-120	106-123	121-132	124-135	123-134	132
возраст	2. Скоростно-силовые качества (сила рук)- бросок набивного мяча (см)									
4	104	116	105-124	117-134	125-145	135-151	146-165	152-169	166-184	170-192
5	143	171	144-166	172-191	167-189	192-212	190-210	213-234	211-225	235-253
6	228	230	229-255	231-255	256-281	256-279	282-317	280-305	318-320	306-330
7	230	245	231-239	246-282	240-272	283-309	273-306	310-342	307-340	343-375
	Быстрота - бег с хода на 10 метров (мин)									
4	3,3	3,1	3,2-3,1	3,0	3,0-2,9	2,9-2,7	2,8-2,7	2,6-2,5	2,6-2,5	2,4
5	2,8	2,6	2,8	2,6	2,7	2,5	2,7	2,4	2,5	2,4
6	2,6	2,3	2,4	2,3	2,4	2,2	2,3	2,1	2,1	2,0
7	2,5	2,3	2,4	2,2	2,3	2,1	2,1	2,0	2,0	1,9
возраст	3. Устойчивое равновесие на 1 ноге, другая - упор в колено прямой ноги с боку (сек)									
4	3,1	2,1	3,0	2,3	4-6	2,4-4	7-8	5-6	8	6
5	10	8	9	7	10-12	8-10	13-16	11-13	17-18	14
6	16,5	13,5	17	14-16	18-19	17-18	20-21	19-20	22-27	21-25
7	24	20	25-28	21-23	29-32	24-28	33-36	29-33	37-38	34-41

	Нормативы диагностики физических качеств									
	Низкий уровень		*Ниже среднего*		*Средний уровень*		*Выше среднего*		*Высокий уровень*	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
возраст	4. Силовая выносливость - вис на согнутых руках (сек.)									
4	2	2	4	5	5	6	6	7	7	9
5	3	3	3-5	4-7	6-7	8-9	8	10	9-10	11-12
6	5	7	5-6	7-8	7-9	9-11	10-12	12-14	13	15
7										
возраст	5. Гибкость - наклон вперед сидя (см)									
4	0	2	0-2	-2-0	3-7	1-5	8-10	6-8	10	8
5	1	1	1-3	0-1	4-8	2-6	9-11	7-9	11	9
6	2	1	2-4	1-2	5-9	3-7	10-13	9-10	13	10
7	1	2	4-8	2-3	9-14	4-8	15-18	9-11	18	11
возраст	6. Сила мышц живота - подъем туловища в сед за 30 секунд (кол. раз)									
4	3	5	4-6	6-8	7-8	9-10	9-10	11	11	12
5	5	6	6-8	7-9	9-10	10-11	11	12	12	13
6	6	7	7-9	8-9	10-11	10-11	12	13-14	14	15
7	7	8	8-10	9-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15	16
возраст	7. Ловкость – подбрасывание и ловля / отбивание мяча, стоя на месте (кол. раз)									

4	**7/3**	**7/3**	**8/3**	**8/3**	**10/4**	**10/4**	**12/4**	**12/4**	**15/5**	**15/5**
5	**15/5**	**15/5**	**17/6**	**17/6**	**20/7**	**20/7**	**23/8**	**23/8**	**25/10**	**25/10**
6	**10**	**11**	**13**	**14**	**14-15**	**15-17**	**16-18**	**18**	**19-20**	**19-20**
7	**35**	**35**	**36-44**	**36-44**	**45-53**	**45-53**	**54-62**	**54-62**	**63-70**	**63-70**
	Нормативы диагностики физических качеств									
	Низкий уровень		***Ниже среднего***		***Средний уровень***		***Выше среднего***		***Высокий уровень***	
	девочки	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**
возраст	**8. Мышечная сила кистей (кг.)**									
4	**пр. к. 3,5 лев. к. 3,5**	**пр. к. 4 лев. к. 4**	**пр. к. 5 лев. к. 5**	**пр. к. 5 лев. к. 5**	**пр. к. 6 лев. к. 6**	**пр. к.5-8 лев. к. 5-8**	**пр. к. 7-8 лев. к. 6-7**	**пр. к. 8 лев. к. 8**	**пр. к. 8,1 лев. к. 7,1**	**пр. к. 8,1 лев. к. 8,1**
5	**пр. к. 5 лев. к. 5**	**пр. к. 7 лев. к. 6**	**пр. к. 6 лев. к. 6**	**пр. к. 8 лев. к. 7**	**пр. к. 7 лев. к. 7**	**пр. к.8-11 лев.к.7-10**	**пр. к. 8-9 лев. к. 8-9**	**пр.к.10-11 лев.к.9-10**	**пр. к. 9,1 лев. к. 9,1**	**пр. к. 11,1 лев.к.10,1**
6	**пр. к. 6 лев. к. 6**	**пр. к. 8 лев. к. 8**	**пр. к. 7 лев. к. 7**	**пр. к. 9 лев. к. 9**	**пр. к. 8 лев. к. 8**	**пр. к. 9-13 лев.к.9-12**	**пр. к. 9-10 лев.к.9-10**	**пр. к. 13 лев. к. 12**	**пр. к. 10,1 лев.к.10,1**	**пр. к. 13,1 лев.к.12,1**
7	**пр. к. 7 лев. к. 7**	**пр. к. 10 лев. к. 10**	**пр. к. 8 лев. к. 8**	**пр. к. 11 лев. к. 11**	**пр. к. 9 лев. к. 9**	**пр.к.11-13 лев.11-13**	**пр. к10-11 лев.10-11**	**пр. к. 13 лев. к. 13**	**пр. к. 11,1 лев.к.11,1**	**пр. к. 13,1 лев.к.13,1**
возра	**9. Координационные способности (разница между бегом на 10м и бегом с выбором предмета) (сек.)**									

ст										
4	2,5	2,5	2,5-2,1	2,5-2,1	2,0-1,6	2,0-1,6	1,5-1,0	1,5-1,0	1,0+	1,0+
5	2,5	2,5	2,5-2,1	2,5-2,1	2,0-1,6	2,0-1,6	1,5-1,0	1,5-1,0	1,0+	1,0+
6	2,5	2,5	2,5-2,1	2,5-2,1	2,0-1,6	2,0-1,6	1,5-1,0	1,5-1,0	1,0+	1,0+
7										
возраст	10. Скоростная выносливость– бег на 30м. со старта (сек.)									
4	10,2-9,9	10,0-9,6	10,1-9,1	9,3-8,8	9,4-8,5	9,2-8,2	8,8-8,0	9,2-7,7	8,3-7,9	8,1-7,6
5	9,3-9,1	9,0-8,8	9,2-8,3	8,9-8,0	8,4-7,7	8,1-7,4	7,8-7,2	7,5-6,8	7,2-7,0	6,9-6,7
6	8,8-8,4	8,4-8,1	8,7-7,6	8,3-7,4	7,9-7,1	7,5-6,8	7,3-6,6	6,9-6,2	6,8-6,5	6,4-6,1
7	7,8-7,6	7,5-7,4	7,7-6,8	7,4-6,7	7,0-6,4	6,7-6,1	6,5-5,9	6,1-5,6	6,0-5,8	5,6-5,5

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы роста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

3. Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения ООП ДО МБОУ Росток г.о.Самара

Интегративные качества	Содержание *(по образовательной программе)*	Форма (метод/методика)	Периодичность	Сроки
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	основные физические качества (*сила, ловкость, гибкость, выносливость* …)	**методика определения физических качеств и навыков**	**1 раз в год**	**май**
	потребность в двигательной активности	**наблюдение**	**1 раз в год**	**Октябрь, май**
	выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	**наблюдение**	**1 раз в год**	**Октябрь, май**
	соблюдение элементарных правил здорового образа жизни.	**наблюдение, беседа**	**1 раз в год**	**май**
Любознательный, активный	интересуется новым, неизвестным	**наблюдения**	**1 раз в год**	**май**
	задает вопросы			
	любит экспериментировать			
	самостоятельно действует			
	в случае затруднений обращается к взрослому			
	принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе			
Эмоционально отзывчивый	откликается на эмоции близких, друзей	**«Диагностика готовности ребенка к школе» под ред.Н.Е. Вераксы, наблюдения**	**1 раз в год**	**май**
	сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов			
	эмоционально реагирует на произведения искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы			
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со	использует вербальные и невербальные средства общения	**«Диагностика готовности ребенка к школе» под ред.Н.Е. Вераксы ,**	**1 раз в год**	**май**
	владеет диалогической речью			
	конструктивными способами взаимодействия	**наблюдения**		

взрослыми и сверстниками	изменяет стиль общения, в зависимости от ситуации			
Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения	знает «что такое хорошо, что такое плохо» планирует свои действия соблюдает правила поведения на улице и общественных местах	**«Диагностика готовности ребенка к школе» под ред.Н.Е. Вераксы ,** **наблюдения**	**1 раз в год**	**май**
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	применяет самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем) способен предложить собственный замысел и воплотить его может преобразовывать способы решения задач	**«Диагностика готовности ребенка к школе» под ред.Н.Е. Вераксы ,** **наблюдения**	**1 раз в год**	**май**
Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире, природе		**«Диагностика готовности ребенка к школе» под ред.Н.Е. Вераксы,** **наблюдения**	**1 раз в год**	**май**

Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности:	умение работать по правилу умение работать по образцу умение слушать взрослого умение выполнять инструкции взрослого.	**Стандартизированная методика «Учебная деятельность» (Л.И.Цеханская)**	**1 раз в год**	**март**
Овладевший необходимыми умениями и навыками	сформированы умения и навыки для осуществления различных видов деятельности.	**наблюдение**	**1 раз в год**	**май**

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы ОО "Физическое развитие" ДО МБОУ Росток г.о. Самара

Содержание рабочей программы по физической культуре МБОУ Росток г.о.Самара определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Программа способствует реализации стандарта – это выполнение государством обязательств перед ребенком, семьей и обществом в целом, связанных с обеспечением равного старта развития для всех детей и преемственности при переходе к следующему возрастному периоду.

Целостность педагогического процесса обеспечивается реализацией в соответствии с содержанием рабочей программы ООП ДО МБОУ Росток г.о. Самара.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Рабочая программа реализуется в организованных и самостоятельных формах обучения, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. Учебный план составлен в соответствии с рекомендациями по реализуемой базисной программе, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, а также Временными (примерными) требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения, и гарантирует воспитанникам дошкольное образование в полном объеме. Объем нагрузки для детей не превышает предельно допустимую норму и соответствует требованиям Сан.ПиН 2.4.1.3049 - 20.

В основу организации образовательного процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей

Специфика рабочей программы определяется признанием самоценности дошкольного периода в жизни ребенка, развитие его личности с учетом личностно – ориентированного содержания образования, профессионализма и мастерства педагогов школьной ступени. Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности ребёнка, его способностей в различных видах деятельности и охватывает пять ОО ФГОС:

Интеграция образовательных областей

- Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, **физическое развитие.**
- **Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
- **Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- **Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
- **Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

- **Физическое развитие** включает

-приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

-способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Задачи ОО "Физическое развитие":

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Внедрение в программу новейших здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование двигательного опыта детей.
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации).
- Формирование представлений о своем теле.
- Формирование умений адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.
- Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и в самостоятельной деятельности.

2.1.1. Особенности осуществления образовательного процесса

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

Образовательный процесс в ДОО организован в соответствии с комплексно-тематическим планированием. Тема объединяет все виды деятельности детей и служит основой для совместной работы воспитателя и специалистов ДОУ. Инструктор физической культуры планирует и предоставляет педагогам ДОУ комплексы утренней и адаптационной гимнастики, подвижные игры и упражнения с речевым сопровождением, считалки, потешки, в соответствии с комплексно - тематическим планированием.

Совместная деятельность взрослого и детей организуется в рамках НОД и режимных моментах, характеризуется партнерскими отношениями между ее участниками и учитывает мотивацию ребенка. Непосредственно образовательная деятельность осуществляется через организацию различных видов деятельности детей. Образовательный процесс в ДОУ строится на принципах интеграции образовательных областей. Название НОД в учебном плане показывает, какой вид деятельности детей выходит на первый план в данный период времени. Учебный план составлен в соответствии с требованиями СанПиН:

- продолжительность непрерывной непосредственно-образовательной деятельности для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут. Для детей от 3 до 4 – не более 15 минут, от 4 до 5 лет – не более 20 минут. Для детей от 5 до 6 – не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

- максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут, а в старшей и подготовительной - 45 минут;

- в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки;

- перерывы между периодами НОД – не менее 10 минут;

- образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не больше 25 – 30 минут в день.

2.1.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Направления развития и образования детей:	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	• Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация	• Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная • деятельность • Контрольно- • диагностическая • деятельность • Спортивные и • физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность • взрослого и детей • тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

Образовательная нагрузка в группе распределяется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-20

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально). **Формы, методы и приёмы, средства обучения**

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале и на свежем воздухе. Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре

Способы организации:

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

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

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

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

Методы и приёмы обучения:

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия;

- методы зрительного восприятия;

- метод двигательного восприятия;

Методы слухового восприятия

основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребёнка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог

имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

В работе с детьми применяют звуковой метод: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

Методы зрительного восприятия

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а также с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и

и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии). Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время.

Методы двигательного восприятия

Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание.

В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и метод совместного выполнения упражнений с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: пассивный метод, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; активный метод, когда ребёнок осязает положение частей тела партнёра или педагога.

Приёмы:

-Наглядные:

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

-Словесные:

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

-Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
-выполнение упражнений в соревновательной форме;

2.1.3. Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет

У ребенка с **2 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 быстроприбавляет 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-фасциональный 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

Поэтому в рабочей программе ОО "Физическое развитие" используются разнообразные варианты проведения образовательной деятельности.

2.1.4. Формы организации образовательной деятельности.

Проектирование образовательного процесса осуществляется в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и

возрастными особенностями, состоянием здоровья.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности.

Формы организации образовательной деятельности:

- для детей с 2 до 3 лет – подгрупповая;
- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в дошкольном отделении соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам **СанПиН 2.4.1.3049-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.**

Для детей в возрасте от 2 до 3 лет организованная образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

во II младшей группе (дети четвертого года жизни) -2 часа 45 мин.,

в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,

в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,

в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

2.1.5. Задачи и содержание работы вОО "Физическое развитие".

Задачи и содержание работы в ОО "Физическое развитие" в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

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

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

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

Основные движения:

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

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

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

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2.Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11.Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед,

ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

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

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

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

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

25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

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

(неподвижную и качающуюся).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать

(с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

3. Спортивные упражнения

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

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

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 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.

5. Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по

двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2.Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки

(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

2.1.6. Структура различных форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДО.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

Приобретаемые детьми знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными ипрактически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,
- обеспечение благоприятного течения адаптации,
- выполнение санитарно-гигиенического режима,

2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление: направлено на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

В рабочей программе ОО "Физическое развитие" по данному направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы гимнастики после сна;
- комплексы физкультминуток;
- картотека игр различной подвижности;
- комплексы упражнений и игр по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т. п.
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление:

- проведение обследований дошкольников и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению

инфекционных заболеваний;

- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, акробатические стойки.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, висы.

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

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

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами, подбрасывание большого резинового мяча различными способами, отбивание от пола, от стены, перебрасывание партнеру различными способами;

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

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

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

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

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на организованную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки. Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультминутки.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на организованную образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Структурафизкультурного занятияв спортивном зале

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

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

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

В течение месяца мы чередуем разнообразные варианты физкультурных занятий:

1 - традиционной (направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей носит обучающий характер, смешанныйхарактер, вариативный характер);

2 - тренировочные (повторение и закрепление определенного материала, включает комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке);

3 - игровые (подвижные игры, игры-эстафеты);

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

5 -с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, тренажеры, диски здоровья и т.п.);

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

7 - корригирующей направленности (включает задачи по формированию у детей знаний по строении собственного тела, профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, знакомство с играми, которые "лечат");

8 - традиционные с элементами акробатики (включает упражнения и игровые задания на развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов и связочного аппарата);

9 - занятия по познанию собственного тела;

10 - контрольно-проверочные занятия. Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.);

11 - занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

12 - занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;

Способы организации детей во время обучения движениям:

Характеристика	Положительные стороны	Недостатки
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение под руководством педагога	• Обеспечивается высокая моторная плотность занятия; • происходит постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения; педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью; • повышается физическая нагрузка; • способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; • дети приучаются коллективно выполнять упражнения.	Затруднен индивидуальный подход к каждому ребенку
Групповой способ		
Педагог распределяет детей на подгруппы (2-4) - и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. По сигналу подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.	• Сохраняется высокая моторная плотность занятия; • повышается двигательная активность детей; • воспитывается умение самостоятельно и ответственно выполнять задания; • предоставляется возможность упражняться в нескольких видах движений; • повышается физическая нагрузка;	•Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений всеми детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки; •трудность в распределении

	• предоставляется возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.	внимания на всех детей.
Индивидуальный способ		
Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания, остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения.	• Развивается точность и самостоятельность выполнения двигательного действия.	Низкая моторная плотность.
Посменный способ		
Дети выполняют упражнения сменами по нескольк человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.	• Происходит отработка качества движений; • обеспечивается индивидуальный подход к детям.	Низкая моторная плотность.
Поточный способ		
Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно(поточно). Разновидностью этого способа является круговая тренировка.	• Обеспечивается высокая моторная плотность занятия; • воспитываются физические качества: быстрота, ловкость, сила, выносливость, ориентировка в пространстве.	Затруднены качественная оценка движения, исправление у детей неточности двигательного действия.
Выбор способа организации детей на занятии зависит от: • новизны, сложности и характера упражнений; • задач занятия; • материальной оснащенности и места проведения занятия; • размеров помещения; • наличия оборудования; • возраста детей и их подготовленности; • собственных умений.		

Продолжительность занятия по физической культуре*:*

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть**:

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

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности, дыхательные упражнения, релаксация, психогимнастика, ходьба с заданиями для рук):

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

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Один раз в неделю для детей 4-7 лет круглогодично организуются

Занятия по физическому развитию на открытом воздухе (при благоприятных погодных условиях). Занятия проводятся при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Закаливание детей на занятиях по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время занятия, правильно подобранная спортивная одежда в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

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

1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа ОО "Физическое развитие" ДО МБОУ Росток г.о. Самара определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание, планируемые результаты - целевые характеристики).

Весь образовательный процесс в общеобразовательных группах реализуется в рамках комплексно-тематического планирования.

2.1.7. Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на учебный год в первой младшей группе

(В сентябре занятия по физической культуре не проводятся, т.к. у детей проходит адаптационный период)

Возрастная группа	№недели	Утренняя гимнастика (ежедневно) (№, название комплекса)	Занятия (3 раза в неделю – 1 на свежем воздухе) (Мотивация)	Гимнастика после дневного сна (ежедневно)	Подвижные игры на прогулке (ежедневно)	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	Дни здоровья (по плану)	Занятия по авторской программе по развитию гибкости (1 раз в нед), работа с подгруппой детей по коррекции плоскостопия (3 раза в нед)	Работа с родителя-ми
Октябрь									
Первая младшая группа	1	«Птички»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «Бегите ко мне»				
	2	«Птички»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "Воробышки и автомобиль"	«Путешествие в сказку «Репка»			
	3	"Без предметов"	Коррекционной направленнос-ти	Комплекс №1	М\п «Найди где спрятано				
	4	"Без предметов"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и «Пузырь», М\п «Падают листочки»				

Ноябрь									
Первая младшая группа	1	«С погремушками»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «Принеси предмет»				Консультация в папку передвижку "Зачем ребенку утренняя гимнастика"
	2	«С погремушками»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «"Мой веселый звонкий мяч»	«В гости к Зайке»			
	3	"С платочком"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	М\п «По тропинке"				
	4	"С платочком"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и «Зайка серенький сидит»				

Декабрь									
Первая младшая группа	1	"С мячом"	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «Догони мяч»				
	2	"С погремушками"	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "По тропинке»	"Мы едем, едем, едем!"			
	3	"С платочками"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	П\п "Птички в				

					гнездышке"				
	4	"Без предметов"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и "Мой веселый звонкий мяч"				

Январь									
Первая младшая группа	1		Праздничные дни						
	2								
	3	"С кубиками"	Коррекционной направленности	Комплекс №2	М\п «Найди флажок", "Кто тише"				
	4	"С флажками"	Сюжетное	Комплекс №2	П\и «Поезд"				

Февраль									
Первая младшая группа	1	«Без предметов»	Сюжетное.	Комплекс №2	П\и «Воробышки и автомобиль»				
	2	«С мешочком»	Сюжетное.	Комплекс №2	П\и «"Воробышки и автомобиль»	«Мы растем здоровыми»			
	3	"На скамейке"	Коррекционной направленности	Комплекс №2	М\п «"Солнышко и дождик",				

					"Где звенит"				
	4	"С мячом"	Сюжетное	Комплекс №2	П\и «Догоните меня»				

Март									
Первая младшая группа	1	«Без предметов»	Сюжетное.	Комплекс №2	П\и «Перешагни палку»				
	2	«С ленточками»	Сюжетное.	Комплекс №2	П\и "Птички в гнездышках"	«Как я мамочку люблю»			
	3	"С мячом"	Коррекционной направленности	Комплекс №2	М\п "воробышки и автомобиль"				
	4	"Без предметов"	Сюжетное	Комплекс №2	П\и "По тропинке"				Консультация "Профилактика нарушений Опорно-двигательного аппарата"

Апрель									
Первая млад	1	«С ленточками»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "Заинька"				
	2	«Без	Сюжетное.	Комплекс	П\и	«К			

		предметов»		№1	"Мяч в кругу"	солнышку в гости»			
	3	"С флажками"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	М\п "Принеси предмет"				
	4	"С платочками"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и "Птички летают"				

Май									
Первая младшая группа	1	«С погремушкой»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "Найди флажок"				
	2	«С малыми мячами»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "Через ручеек"	"Весна красна"			
	3	"С флажками"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	П\п "По тропинке"				
	4	"С мячом"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и "Флажок"				Консультация в папку передвижку "Встретить лето во всеоружеи"

Июнь

Первая младшая группа	1	"С малыми мячами"	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "Солнышко и дождик"				
	2	"Без предметов"	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "В воротца»	«Будем вместе веселиться»			
	3	"С кубиками"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	М\п "Поезд"				
	4	"С платочками"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и "Воробышки и автомобиль"				

Июль

Первая младшая группа	1	«Птички»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «Бегите ко мне»				
	2	«На скамейке»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и "Воробышки и автомобиль"	"Мы веселые ребята»			
	3	"Без предметов"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	М\п «Найди где спрятано				
	4	"С мячами"	Сюжетное	Комплекс №1	П\и «Пузырь», М\п «Падают листочки»				

Август

Первая младшая группа	1	«С погремушками»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «Принеси предмет»				
	2	«С лентами»	Сюжетное.	Комплекс №1	П\и «"Мой веселый звонкий мяч»	«В гости к Зайке»			
	3	"С платочком"	Коррекционной направленности	Комплекс №1	М\п «По тропинке"				

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на учебный год

в группах дошкольного возраста

с 3 до 7 лет

Возрастная группа	**№недели**	**Утренняя гимнастика (ежедневно) (№, название комплекса)**	**Занятия (3 раза в неделю – 1 на свежем воздухе) (Мотивация)**	**Гимнастика после дневного сна (ежедневно)**	**Спортивные игры, соревнования на прогулке (ежедневно)**	**Физкультурный досуг (1 раз в месяц)**	**Спортивные праздники, дни здоровья (по плану)**	**Занятия по Авторской программе (1 раз в нед),**	**Работа с подгруппой детей по коррекции плоскостопия (3 раза в нед)**	**Работа с родителями**
Сентябрь, блок «Я и детский сад»										
Вторая младшая группа	1	«Воробышки»	Сюжетное. «Прогулка в лесу»	Комплекс №1	П\и «Бегите ко мне»					
	2	«Воробышки»	Сюжетное. «Что растет на огороде»	Комплекс №1	П\и «Ваня-простота»	«Путешествие в сказку «Репка» (из опыта				

						работы)				
	3	№1 «С погремушками»	Коррекционной направленности «Чтобы стать красивыми»	Комплекс №1	М\п «Найди где спрятано					
	4	№1 «С погремушками»	Сюжетное "По лесной тропинке" Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №1	П\и «Карусель», М\п «Цветы растут»					
Средняя группа	1	Построенная на п/и играх	Сюжетное. «В лесу»	Комплекс №1	П\и «Ваня-простота»	«За золотым ключиком» (из опыта работы)				
	2	Построенная на п/и играх	Сюжетное. « На огороде»	Комплекс №1	П\и «Ваня-простота»					
	3	№3 «С кубиками»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	М\п "Найди и промолчи"					
	4	№3 «С кубиками»	Сюжетное. «По тропинке в сад пойдем» _____ Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №1	П\и «Удочка», М\п «У кого игрушка»					
С т а	1	Построенная на	Традиционной	Комплекс	Катание на					

		п/и играх	структуры	№1	велосипедах, самокатах, П\и «Два города»					
	2	Построенная на п/и играх	С элементами акробатики	Комплекс №1	Эстафета «Пожарные на ученьях, М\п «Кружева»					
	3	№5 «С мячами в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	Соревнования на велосипедах	Тематическое из цикла "Познай свое тело" "Опора и двигатели нашего организма"				
	4	№5 «С мячами в парах»	Построенное на подвижных играх и соревнованиях _____ Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №1	М\п «Рыбки», эстафета «Кто больше забросит мячей»					
Подготовительная к школе группа	1	Построенная на п/и играх	Тематическое «Школа мяча»	Комплекс №1	Баскетбол, П\и «Два города»			Диагностика уровня развития физических качеств	Гимнастика	
	2	Построенная на п/и играх	С элементами акробатики	Комплекс №1	Бадминтон, эстафета			Коррекционно-	Легкая атлетика	

					«Пожарные на ученьях, М\п «Кружева»			профилактическое		
	3	№2 «С массажным мячом»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	Городки, соревнования на велосипедах			Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Волшебник мозг»	Гимнастика	
	4	№2 «С массажным мячом»	Построенное на подвижных играх и соревнованиях _____ Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №1	Футбол, М\п «Рыбки», эстафета «Кто больше забросит мячей»	Тематическое из цикла "Познай свое тело" "Я здоровье берегу - сам себе я помогу"		Построенное на играх, соревнованиях	Легкая атлетика	

Октябрь, блок «Краски осени»										
Вторая младшая группа	1	№3 «С платочками»	Сюжетное «В гостях у кукол»	Комплекс №1	П\и «Солнышко и дождик»					
	2	№3 «С платочками»	Сюжетное «В гостях у кукол»	Комплекс №1	П\и «Поймай комара»	"Путешествие клинового листочка" (из опыта	Осенний спортивный праздник «Молодцы			

						работы)	- удальцы»			
	3	№4 «Колобок»	Сюжетное «Путешествие в сказку «Колобок»»	Комплекс №1	Игровое зад. «Брось мячик»					
	4	№4 «Колобок»	Сюжетное «Путешествие в сказку «Колобок»»	Комплекс №1	П\и «Лесные жучки»					
Средняя группа	1	№3 «С кубиками»	Сюжетное «Веселая карусель»	Комплекс №1	П\и «Тир на ярмарке»	«Мы растем здоровыми» (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№3 «С кубиками»	Сюжетное «Ярмарка»	Комплекс №1	П\и «Поймай муху»		Осенний спортивный праздник «Молодцы - удальцы»			
	3	№4 «Веселые Петрушки»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	П\и «Стань первым»					
	4	№4 «Веселые Петрушки»	Сюжетное «Цирк»	Комплекс №1	П\и «Карусель», М\п «Бабочки-лягушки»		»			
Старшая группа	1	№2 «С обручем»	Сюжетное «Экскурсия в осенний лес»	Комплекс №1	Катание на велосипедах, самокатах, соревнование «Кто быстрее					

					допрыгает»					
	2	№2 «С обручем»	Традиционной структуры	Комплекс №1	П\и «Охотники и зайцы»		Осенний физкультурный праздник «Молодцы - удальцы»			
	3	Корригирующий комплекс №1	Коррекционной направленности	Комплекс №1	Катание на велосипедах, самокатах, эстафета «Брось и беги»	Тематическое из цикла "Познай свое тело" "Спорт – это сила и здоровье" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")				
	4	Корригирующий комплекс №1 _____ Игрового типа	Построенное на играх, эстафетах, соревнованиях	Комплекс №1	П\и «Ловишка», М\п «Круговорот»					
Подготовительная к школе группа	1	№1 «Звери»	Традиционной структуры	Комплекс №1	Катание на велосипеде, самокате, П\и «Совушка»			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	2	Комплекс для позвоночника	С элементами акробатики	Комплекс №1	Футбол, П\и «Перелет		Осенний спортивны	С элементам	Легкая атлетика	

		№1			птиц»		й праздник «Молодцы - удальцы»	и акробатики		
	3	№1 «Звери»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	Катание на велосипеде, самокате, эстафета «Перенеси предмет»			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	4	Комплекс для позвоночника №1 Игрового типа	Тематическое игровое (волейбол)	Комплекс №1	П\и «Кого назвали, тот ловит мяч», М\п «Тройка»	"В мире сказок и приключений "(Дошкольное воспитание", 2007 №4)		Построенное на играх, соревнованиях	Легкая атлетика	

Ноябрь, блок «С чего начинается Родина», «Мир вокруг нас»										
Вторая младшая группа	1	№5 «С листьями»	Сюжетное. «Путешествие в лес»	Комплекс №1	П\и «Бегите ко мне»					
	2	№5 «С листьями»	Сюжетное. «Путешествие в лес»	Комплекс №1	П\и «Кот и цыплята», М\п «Тишина»	" Мы весело играем" (из опыта работы)				
	3	№2 «Забавные птички»	Сюжетное. «Птичий двор»	Комплекс №1	Игровое зад. «Мой мяч»					
	4	№2 «Забавные птички»	Сюжетное. «Птичий двор»	Комплекс №1	П\и «Светофор и автомобили», М\п «Не задень»		День здоровья			

Средняя группа	1	№5 «С малыми мячами»	Сюжетное. «Путешествие на волшебный остров»	Комплекс №1	П\и «Охотники»	"Веселый стадион" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№5 «С малыми мячами»	Сюжетное. «Путешествие на волшебный остров»	Комплекс №1	П\и «Зайцы и волк»					
	3	№6 «Звери Айболита»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	П\и «Лошадки», М\п «Угадай, кто и откуда позвал»					
	4	№6 «Звери Айболита»	Сюжетное. «В гости к Айболиту»	Комплекс №1	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Котята и щенята»		День здоровья			
Старшая группа	1	№3 «С лентами»	Сюжетное. «Спортивная школа»	Комплекс №1	П\и «Пожарные на ученьях»					
	2	№3 «С лентами»	Традиционной структуры	Комплекс №1	П\и «Классы», М\п «Узнай по голосу»					Физкультурное развлечение с родителями и детьми "Мы со спортом

										крепко дружим"
	3	Корригирующий комплекс №1	Коррекционной направленности	Комплекс №1	П\и «Ловишка с мячом»	«Здоровье дарит Айболит» (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")				
	4	Корригирующий комплекс №1 Игрового типа	Построенное на играх, эстафетах, соревнованиях	Комплекс №1	П\и «Удочка», М\п «Узнай по голосу»		День здоровья			
Подготовительная к школе группа	1	№3 «С обручами в парах»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №1	П\и «Волк во рву»			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	2	Комплекс для позвоночника №1	С элементами акробатики	Комплекс №1	Соревнован. «Перетяни за черту»		Спортивный праздник с родителями "Мама, папа, я, спортивная семья"	С элементами акробатики	Легкая атлетика	
	3	№3 «С обручами в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	П\и «Ловишка с обручем», «Горелки»			Тематическое из цикла	Гимнастика	Физкультурное развлечение с родителям

								«Познай свое тело» тема «Телефонная сеть теремка»		и и детьми "Мы со спортом крепко дружим"
	4	Комплекс для позвоночника №1 Игрового типа	Построенное на играх, эстафетах, соревнованиях	Комплекс №1	П\и «Коршун и наседка»	«Веселая физкультура» (В.Н. Щебеко "Физкультурные праздники в детском саду"	День здоровья	Построенное на играх, соревнованиях	Легкая атлетика	

Декабрь, блок «Зима. Новогодние каникулы»										
Вторая младшая группа	1	№6 «В автомобиле»	Сюжетное. «Цветные автомобили»	Комплекс №1	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Догонялки с персонажем»	«Вот как мы умеем» (из опыта работы)				
	2	№6 «В автомобиле»	Сюжетное. «Цветные автомобили»	Комплекс №1	Катание на санках, П\и «Дрессированные собачки»					
	3	№7 «Веселые Петрушки»	Сюжетное. «Цирк»	Комплекс №1	Скольжение по ледяным дорожкам,					

					П\и «Найди свой цвет»					
	4	№7 «Веселые Петрушки»	Сюжетное. «Цирк»	Комплекс №1	Катание на санках, П\и «Мыши в кладовой»					
Средняя группа	1	№3 «С мелкими игрушками»	Сюжетное. «Магазин игрушек»	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Подбрось – поймай»	"Веселый зайчишка" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№3 «С мелкими игрушками»	Сюжетное. «Магазин игрушек»	Комплекс №2	Катание на санках, П\и «Ловишка с мячом»					
	3	№7 «С гантелями»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, М\п «Ворота», П\и «Брось и беги»					
	4	№7 «С гантелями»	Сюжетное. «Пожарные на ученьях»	Комплекс №2	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и Сбей льдинку», М\п					

					«Кто ушел»					
Старшая группа	1	№5 «С мячами в парах»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Мороз - красный нос»					
	2	№4 «Без предметов»	Традиционной структуры	Комплекс №2	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Попади в обруч снежком»					
	3	№4 «Без предметов»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Совушка», «С кочки на кочку»	Тематическое, из цикла "Позная свое тело" "Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет"				
	4	№5 «С мячами в парах» _____ Игрового типа	Тематическое игровое (волейбол)	Комплекс №2	Катание на санках, П\и «Сбей кеглю», М\п «Холодно - горячо»					
Подготовительная к школе	1	№4 «На гимнастических скамейках»	Традиционной структуры	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Мороз красный нос»		Коррекционно-профилактическое		Гимнастика	

	2	Комплекс для позвоночника №2	С элементами акробатики	Комплекс №2	Хоккей, П\и «Охотники и звери»		С элементам и акробатики		Легкая атлетика	
	3	№4 «На гимнастических скамейках»	Коррекционной направленност и	Комплекс №2	Катание на ледянках, скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Что нам нравится зимой»		Коррекцио нно-профилакт ическое		Гимнастик а	
	4	Комплекс для позвоночника №2 Игрового типа	Тематическое игровое (баскетбол)	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, катание на санках, П\и «Два мороза», М\п «Улитка»	Тематическое, из цикла "Позная свое тело" "Волшебные руки"	Построенн ое на играх, соревнован иях		Легкая атлетика	

Январь, блок "Зима новогодние каникулы", "В мире искусства»										
Вторая младшая группа	1	№3 «С игрушками»	Сюжетное. «Магазин игрушек»	Комплекс №1	Катание на санках, П\и «Найди себе пару»	«Мой веселый звонкий мяч» (из опыта работы)				
	2	№3 «С игрушками»	Сюжетное. «Магазин игрушек»	Комплекс №1	Скольжение по ледяным дорожкам,					

					П\и «Ловишка с мячом»					
	3	№8 «С мячами»	Коррекционной направленности	Комплекс №1	Катание на санках, Игровое зад. «Попади в обруч»					
	4	№8 «С мячами»	Сюжетное. «Мой веселый звонкий мяч»	Комплекс №1	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Матрешки»					
Средняя группа	1	№5 «С массажными мячами»	Сюжетное. «Зимние забавы»	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Лиса в курятнике», М\п «Найди предмет»	«Мы спортсмены» (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№5 «С массажными мячами»	Построенное на играх, соревнованиях	Комплекс №2	Катание на санках, П\и «Ловишка»			»		
	3	№6 «Зоопарк»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, Игровое зад. «Кто дальше бросит снежок»					
	4	№6 «зоопарк»	Сюжетное. «Путешествие в зоопарк»	Комплекс №2	Катание на санках, П\и «Карусель»					

Старшая группа	1	№5 «С резиновыми мячами в парах»	Традиционной структуры	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Кто сделает меньше прыжков»					
	2	«Комплекс для позвоночника» №1	С элементами акробатики	Комплекс №2	Катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Мышеловка»					
	3	№5 «С резиновыми мячами в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, соревнования «Кто дальше прыгнет»	"Герои спорта" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")				
	4	«Комплекс для позвоночника» №1 Игрового типа	Диагностика уровня развития физических качеств Построенное на играх, соревнованиях	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Мы веселые ребята»					
Подготовител	1	№5 «Без предметов в парах»	Традиционной структуры	Комплекс №2	Хоккей, соревнование «Кто быстрее				Гимнастика	

					добежит»					
	2	Комплекс для позвоночника №2	С элементами акробатики	Комплекс №2	Катание на ледянке, скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Ловишка с мячом»			Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «»Обогреем теремок»	Легкая атлетика	
	3	№5 «Без предметов в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, соревнования «Постройся в круг»			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	4	Комплекс для позвоночника №2 Игрового типа	Диагностика уровня развития физических качеств Построенное на играх, соревнованиях	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, катание на санках, П\и «Стоп»	«Всем ребятам очень-очень нравится зима» ("В.Н. Щебеко "Физкультурные праздники в детском саду")		Построенное на играх, соревнованиях	Легкая атлетика	

Февраль, блок "Я в мире человек. Профессии", "Здоровье и спорт", "Наши папы"										
Вторая младшая группа	1	№9 «Мышки в норках»	Сюжетное. «Мышки и кот»	Комплекс №2	Катание на санках, П\и «Я мороза не боюсь»					
	2	№9 «Мышки в норках»	Сюжетное. «Мышки и кот»	Комплекс №2	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «По ровненькой дорожке»	«Лошадки» (из опыта работы)				
	3	№4 «Поиграем со зверями»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Катание на санках, П\и «Карусель»					
	4	№4 «Поиграем со зверями»	Сюжетное. «Зоопарк»	Комплекс №2	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Медвежата в берлоге»		Спортивный праздник "Масленица". Участвуют все группы.			
Средняя группа	1	№8 «С обручем»	Тематическое. «Мой друг обруч»	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Мороз красный нос»	«Здравствуй, зимушка-зима!» (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№8	Построенное	Комплекс	Катание на					

		«С обручем»	на играх, соревнованиях	№2	санках, П\и «Самолеты»					
	3	№9 «С большим мячом»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Лягушки», М\п «Вернись на свое место»					
	4	№9 «С большим мячом»	Сюжетное. «Мой веселый звонкий мяч»	Комплекс №2	Скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Ловишка с мячом»		Спортивный праздник "Масленица". Участвуют все группы.			
Старшая группа	1	№6 «гимнастической палкой»	Традиционной структуры	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, П\и «Встречные перебежки», М\п «Часовой»					
	2	«Комплекс для позвоночника» №1	С элементами акробатики	Комплекс №2	Катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Царь горы», соревнование «Кто дольше проскользит					

					»					
	3	№6 «гимнастической палкой»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, соревнования «Кто точнее попадет в круг»	"Что вам нравится зимой?" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")				
	4	«Комплекс для позвоночника» №1 _____ Игрового типа	Построенное на играх, эстафетах, соревнованиях	Комплекс №2	Скольжение по ледяным дорожкам, Игровое зад. «Прыжки на одной ноге», М\п «Разверни круг»		Спортивный праздник "Масленица". Участвуют все группы.			
Подготовительная к школе группа	1	№6 «Со скакалкой»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №2	Катание на ледянке, скольжение по ледяным дорожкам, П\и «Два мороза»			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	2	Комплекс для позвоночника №2	С элементами акробатики	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, хоккей, соревнование «Полоса препятствий,		В рамках проектной деятельности. Сдача норм и тестов ГТО	С элементами акробатик	Легкая атлетика	

					М\п «Тише шагай»			и		
	3	№6 «Со скакалкой»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	Ходьба на лыжах, катание на санках, соревнования «На одной ножке по дорожке			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	4	«Комплекс для позвоночника» №2 _____ Игрового типа	Тематическое игровое (волейбол)	Комплекс №2	Хоккей, катание на ледянках, М\п «Пройди бесшумно», П\и «Царь горы»	«День рожденья бабушки Яги» (Н.Луконина "Физкультурные праздники в детском саду")	Спортивный праздник "Масленица". Участвуют все группы.	Построенное на играх, соревнованиях	Легкая атлетика	

Март, блок "Наши мамы", "Встречаем весну"										
Вторая младшая группа	1	№7 «Уроки мишки Топтыжки»	Сюжетное. «Лесная школа»	Комплекс №2	П\и «Ловишка с персонажем»					
	2	№7 «Уроки мишки Топтыжки»	Сюжетное. «Лесная школа»	Комплекс №2	П\и «Воробышки и кот», М\п «Кто и откуда позвал»	«Волшебный обруч» (из опыта работы)				
	3	№1 «С предметами»	Коррекционной направленнос	Комплекс №2	П\и «Лохматый пес»					

			ти							
	4	№1 «С предметами»	Сюжетное. «У солнышка в гостях»	Комплекс №2	П\и «Крутая горка»					
Средняя группа	1	№11 «С гимнастической палкой»	Сюжетное. «Волшебная палочка»	Комплекс №3	П\и «Соревнование воробышков»	«Веселый праздник» (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№11 «С гимнастической палкой»	Построенное на играх, соревнованиях	Комплекс №3	П\и «Бездомный заяц»					
	3	№10 «С цветными лентами»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Птички и кошка»					
	4	№10 «С цветными лентами»	Сюжетное. «Мы спортсмены»	Комплекс №3	П\и «Ловишка»					
Старшая группа	1	№7 «Часы»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №3	П\и «Встречные перебежки»					
	2	«Комплекс для позвоночника» №1	С элементами акробатики	Комплекс №3	П\и «Хоккей на снегу»					
	3	№7 «Часы»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Караси и щука»	Тематическое, из цикла "Познай свое тело" «Сердце я	Спортивный праздник «Папа, мама, я - вместе дружная			

						свое сберегу»	семья».			
	4	«Комплекс для позвоночника» №1 Игрового типа	Тематическое Игрового типа игровое (баскетбол)	Комплекс №3	Игровое зад. «Кто точнее попадет»					
Подготовительная к школе группа	1	№7 «С гимнастической палкой»	Традиционной структуры	Комплекс №3	Ходьба на лыжах, П\и «Птицелов»			Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	2	Комплекс для позвоночника №3	С элементами акробатики	Комплекс №3	П\и «Ловишка с мячом»			С элементами акробатики	Легкая атлетика	
	3	№7 «С гимнастической палкой»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	Соревнования «Кто быстрее добежит»			Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Чудо-насос, живые реки и	Гимнастика	

								ручейки – вода в дом»		
	4	«Комплекс для позвоночника» №3 Игрового типа	Построенное на играх, эстафетах, соревнования х	Комплекс №3	М\п «Мы веселые ребята»	Тематическое, из цикла "Позная свое тело" "Улучшим свое самочувствие "		Построен ное на играх, соревнова ниях	Легкая атлетика	

Апрель, блок "Земля - наш общий дом»										
Вторая младшая группа	1	№10 «С гимнастической палкой»	Сюжетное. «Незнайка в детском саду»	Комплекс №2	Игровое зад. «Кто бросит дальше»					
	2	№10 «С гимнастической палкой»	Сюжетное. «Незнайка в детском саду»	Комплекс №2	П\и «Дрессирован -ные собачки»	«Путешествие по сказкам» (из опыта работы)				
	3	№11 «С лентами»	Коррекционн ой направленнос ти	Комплекс №2	П\и «Птички в гнездышках»					
	4	№11 «С лентами»	Сюжетное. «Волшебная палочка»	Комплекс №2	П\и «Птица с птенчиками»		День здоровья			
Ср ед ня	1	№12 «На	Сюжетное. «Мы	Комплекс №3	П\и «Охотники»	«В гостях у сказки» (В.Я.				

		гимнастической скамье»	туристы»			Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	№12 «На гимнастической скамье»	Построенное на играх, соревнования х	Комплекс №3	П\и «Автомобили и постовой»					
	3	№2 «Хлопушки-топотушки»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Котята и щенята»					
	4	№2 «Хлопушки-топотушки»	Традиционной структуры	Комплекс №3	П\и «Карусель», М\п «Тишина»		День здоровья			
Старшая группа	1	№8 «На гимнастической скамейке»	Традиционной структуры	Комплекс №3	П\и «Затейники», М\п «Шишка-камушек»		Спортивный конкурс «А ну-ка, мальчики». Участвуют мальчики			Спортивный праздник с детьми и родителями «Айболит спешит на помощь»
	2	«Комплекс для позвоночника» №2	С элементами акробатики	Комплекс №3	П\и «Ловишка с мячом»					
	3	№8 «На гимнастической	Коррекционной направленнос	Комплекс №3	П\и «Удочка»	«Веселые старты» (В.Я. Лысова	Спортивный конкурс «А ну-ка,			

		скамейке»	ти			"Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")	девочки». Участвуют девочки			
	4	«Комплекс для позвоночника» №2 Игрового типа	Построенное на играх, эстафетах, соревнования х	Комплекс №3	П\и «Веселые охотники», М\п «Снайперская ходьба»		День здоровья			
Подготовительная к школе группа	1	№8 «С лентами»	Традиционной структуры	Комплекс №3	П\и «Котел»		Спортивный конкурс «А ну-ка, мальчики». Участвуют мальчики	Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	2	Комплекс для позвоночника №3	С элементами акробатики	Комплекс №3	П\и «Жмурки», М\п «Кто ушел»		Спортивные районные соревнования "Веселые старты"	С элементами акробатики	Легкая атлетика	
	3	№8 «С лентами»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Два города»	"Солнышко встречаем" (Н. Луконина "Физкультурные праздники в детском саду")	Спортивный конкурс «А ну-ка, девочки». Участвуют девочки	Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	

	4	№8 «С лентами»						Построенное на играх и соревнованиях	Легкая атлетика	

Май, блок "Мы любим трудиться. Праздник весны и труда", "Человек и мир природы"										
Вторая младшая группа	1	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Охотники»					
	2	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Рыбаки и рыбки»	«Весна-красна» (из опыта работы)				
	3	№12 «Забавные птички»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	П\и «Огуречик»					
	4	№12 «Забавные птички»	Сюжетное. «На полянке со зверями» Диагностика уровня развития	Комплекс №2	П\и «Солнышко и дождик»					

			двигательных способностей							
Средняя группа	1	№7 «С гантелью»	Сюжетное. «На помощь поросятам»	Комплекс №3	П\и «Подбрось – поймай», «Ваня-простота»	«Веселые старты» (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	Игрового типа	Построенное на играх	Комплекс №3	П\и «Зайцы и волк»			»		
	3	№7 «С гантелью»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Самолеты»					
	4	"С лентами"	Традиционной структуры Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №3	Катание на велосипедах, П\и «Карусель», М\п «Найди и промолчи»					
Старшая группа	1	№9 «Без предметов в парах»	Традиционной структуры	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «С кочки на кочку»		Военно-спортивная игра «Зарница»			
	2	«Комплекс для позвоночника» №2	С элементами акробатики	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах,					

					соревнование на самокатах					
	3	№9 «Без предметов в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Охотники и зайцы»	"Никогда не унывай!" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")				
	4	«Комплекс для позвоночника» №2 Игрового типа	Построенное на играх, соревнованиях Диагностика уровня развития двигательных способностей, физических качеств	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «Удочка», М\п «Кто и откуда позвал»					
Подготовительная к школе группа	1	№9 «С мячом в парах»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде. самокате, П\и «Волк во рву»		Районные соревнования «Военно-спортивно игра «Зарница»	Коррекционно-профилактическое	Гимнастика	
	2	Комплекс для позвоночника №3	С элементами акробатики	Комплекс №3	Футбол, соревнования на самокатах			С элементами	Легкая атлетика	

								акробатики		
	3	№9 «С мячом в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	Бадминтон, катание на велосипеде, самокате, П\и «Пожарные на ученьях»			Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Что нам поведало сердце».	Гимнастика	
	4	Комплекс для позвоночника №3 Игрового типа	Построенное на играх, соревнования х Диагностика уровня развития двигательных способностей, физических качеств	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде, самокате, П\и «Чихарда», Соревнование «Кто дальше прыгнет»	«Карлсон в гостях у детей» (Дошкольное воспитание", 2006 №2)		Построенное на играх, соревнованиях	Легкая атлетика	

Июнь										
Вторая младшая группа	1	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Охотники»					
	2	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Рыбаки и рыбки»	"Здравствуй солнышко" (из опыта				

						работы)				
	3	№12 «Забавные птички»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	П\и «Огуречик»		Спортивный праздник «Россия - родина моя».			
	4	№12 «Забавные птички»	Сюжетное. «На полянке со зверями» Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №2	П\и «Солнышко и дождик»					
Средняя группа	1	№7 «С гантелью»	Сюжетное. «На помощь поросятам»	Комплекс №3	П\и «Подбрось – поймай», «Ваня-простота»	"За золотым ключиком" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	Игрового типа	Построенное на играх	Комплекс №3	П\и «Зайцы и волк»					
	3	№7 «С гантелью»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Самолеты»		Спортивный праздник «Россия - родина моя».			
	4	"С лентами"	Традиционной структуры Диагностика	Комплекс №3	Катание на велосипедах, П\и					

			уровня развития двигательных способностей		«Карусель», М\п «Найди и промолчи»					
Старшая группа	1	№9 «Без предметов в парах»	Традиционной структуры	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «С кочки на кочку»					
	2	«Комплекс для позвоночника» №2	С элементами акробатики	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, соревнование на самокатах					
	3	№9 «Без предметов в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Охотники и зайцы»	"С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны"(В. Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")	Спортивный праздник «Россия - родина моя».			
	4	«Комплекс для позвоночника» №2 Игрового типа	Построенное на играх, соревнования х Диагностика	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «Удочка»,					

			уровня развития двигательных способностей, физических качеств		М\п «Кто и откуда позвал»					
Подготовительная к школе группа	1	№9 «С мячом в парах»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде. самокате, П\и «Волк во рву»					
	2	Комплекс для позвоночника №3	С элементами акробатики	Комплекс №3	Футбол, соревнования на самокатах					
	3	№9 «С мячом в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	Бадминтон, катание на велосипеде, самокате, П\и «Пожарные на ученьях»		Спортивный праздник «Россия - родина моя».			
	4	Комплекс для позвоночника №3 Игрового типа	Построенное на играх, соревнованиях Диагностика уровня развития двигательных способностей, физических качеств	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде, самокате, П\и «Чихарда», Соревнование «Кто дальше прыгнет»	Тематическое, из цикла "Позная свое тело" "Мой позвоночник"				

Июль										
Вторая младшая группа	1	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Охотники»					
	2	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Рыбаки и рыбки»	"Досуг с Петрушкой" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	3	№12 «Забавные птички»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	П\и «Огуречик»					
	4	№12 «Забавные птички»	Сюжетное. «На полянке со зверями» Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №2	П\и «Солнышко и дождик»					
Средняя группа	1	№7 «С гантелью»	Сюжетное. «На помощь поросятам»	Комплекс №3	П\и «Подбрось – поймай», «Ваня-простота»	"Досуг с Петрушкой" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	Игрового типа	Построенное на играх	Комплекс №3	П\и «Зайцы и					

					волк»					
	3	№7 «С гантелью»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Самолеты»					
	4	"С лентами"	Традиционной структуры Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №3	Катание на велосипедах, П\и «Карусель», М\п «Найди и промолчи»					
Старшая группа	1	№9 «Без предметов в парах»	Традиционной структуры	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «С кочки на кочку»					
	2	«Комплекс для позвоночника» №2	С элементами акробатики	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, соревнование на самокатах					
	3	№9 «Без предметов в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Охотники и зайцы»	«Никогда не унывай!»				
	4	«Комплекс для позвоночника» №2 Игрового типа	Построенное на играх, соревнованиях Диагностика уровня развития двигательных	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «Удочка», М\п «Кто и откуда позвал»					Спортивный праздник с детьми с нарушениями ОДА и

			способностей, физических качеств							родителями «Мы растем здоровыми»
Подготовительная к школе группа	1	№9 «С мячом в парах»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде. самокате, П\и «Волк во рву»					
	2	Комплекс для позвоночника №3	С элементами акробатики	Комплекс №3	Футбол, соревнования на самокатах			»		
	3	№9 «С мячом в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	Бадминтон, катание на велосипеде, самокате, П\и «Пожарные на ученьях»					
	4	Комплекс для позвоночника №3 Игрового типа	Построенное на играх, соревнованиях Диагностика уровня развития двигательных способностей, физических качеств	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде, самокате, П\и «Чихарда», Соревнование «Кто дальше прыгнет»	"Путешествие в Спортландию" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст")				

Август										
Вторая младшая группа	1	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Охотники»					
	2	№5 «С цветами»	Сюжетное. «На лесной полянке»	Комплекс №2	П\и «Рыбаки и рыбки»	"Мы спортсмены" (из опыта работы)				
	3	№12 «Забавные птички»	Коррекционной направленности	Комплекс №2	П\и «Огуречик»					
	4	№12 «Забавные птички»	Сюжетное. «На полянке со зверями» Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №2	П\и «Солнышко и дождик»					
Средняя группа	1	№7 «С гантелью»	Сюжетное. «На помощь поросятам»	Комплекс №3	П\и «Подбрось – поймай», «Ваня-простота»	«Веселые старты" "Досуг с Петрушкой" (В.Я. Лысова "Спортивные праздники и развлечения. Младший возраст")				
	2	Игрового типа	Построенное на играх	Комплекс №3	П\и «Зайцы и волк»					

	3	№7 «С гантелью»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Самолеты»					
	4	"С лентами"	Традиционной структуры Диагностика уровня развития двигательных способностей	Комплекс №3	Катание на велосипедах, П\и «Карусель», М\п «Найди и промолчи»					
Старшая группа	1	№9 «Без предметов в парах»	Традиционной структуры	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «С кочки на кочку»					
	2	«Комплекс для позвоночника» №2	С элементами акробатики	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, соревнование на самокатах					
	3	№9 «Без предметов в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	П\и «Охотники и зайцы»	"С права лето - слева -лето!" (В.Н. Щебеко "Физкультурные праздники в детском саду")				
	4	«Комплекс для позвоночника» №2 Игрового типа	Построенное на играх, соревнования х Диагностика	Комплекс №3	Катание на велосипедах, самокатах, П\и «Удочка», М\п		Спортивные районные соревнования "Малые Олимпийски			

			уровня развития двигательных способностей, физических качеств		«Кто и откуда позвал»		е игры"			
Подготовительная к школе группа	1	№9 «С мячом в парах»	Контрольное (по типу круговой тренировки)	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде. самокате, П\и «Волк во рву»					
	2	Комплекс для позвоночника №3	С элементами акробатики	Комплекс №3	Футбол, соревнования на самокатах					
	3	№9 «С мячом в парах»	Коррекционной направленности	Комплекс №3	Бадминтон, катание на велосипеде, самокате, П\и «Пожарные на ученьях»					
	4	Комплекс для позвоночника №3 Игрового типа	Построенное на играх, соревнованиях Диагностика уровня развития двигательных способностей, физических качеств	Комплекс №3	Баскетбол, катание на велосипеде, самокате, П\и «Чихарда», Соревнование «Кто дальше прыгнет»	«Карлсон в гостях у детей»				

2.1.8. Оздоровительная работа в режиме дня ДО

Формы и методы	Содержание	Контингент детей	Цикличность проведения/ Ответственные
Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период: первую неделю приводить детей на прогулку; постепенное привыкание детей к режиму д/с, пребывание детей в группе по 1,5 -2 часа; постепенно увеличивать время нахождения в группе до 3-4 часов) -гибкий режим -сетка занятий в соответствии с СаНПином -организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы	В начале учебного года Воспитатели
Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - проведение физкультурных занятий в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями; - оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе -подвижные элементы спортивных игр -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук	Все группы	В течение года Воспитатели Инструктор по физической культуре
Гигиенические и водные процедуры	-умывание с использованием художественного слова -мытье рук -игры с водой и песком -обеспечение чистоты среды	Все группы	В течение года Воспитатели
Свето-воздушные ванны	- сон в проветренном помещении, - соблюдение температурного режима -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания) - проветривание помещений (сквозное) - прогулки (2 раза в день), физкультурное занятие на воздухе (1 раз в неделю)	Все группы	В течение года Воспитатели Инструктор по физической культуре

Активный отдых	-развлечения, праздники -досуги -игры-забавы -дни здоровья	Все группы	В течение года Воспитатели Инструктор по физической культуре
Диетотерапия **Витаминотерапия**	-рациональное питание -фрукты, овощи -соки -отвар шиповника - кислородный коктейль	Все группы	В течение года
Профилактика простудных заболеваний	«Чесночные» киндеры Фитонциды (лук, чеснок).	Все группы	С октября по апрель Воспитатели
Свето - и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды	Все группы	В течение года Воспитатели
Музыкальная терапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов -музыкальное оформление фона организованной образовательной деятельности - музыкально-театрализованная деятельность	Все группы	В течение года Музыкальный руководитель Воспитатели
Закаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание -босоножье -дыхательная гимнастика	Все группы	В течение года Воспитатели Инструктор по физической культуре

Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании, спорте - наглядная информация - игровые сеансы - викторины	Все группы	В течение года Ст. воспитатель Воспитатели Инструктор по физической культуре
Санация носоглотки	- полоскание рта, горла водой комнатной температуры - облучение бактерицидными лампами	Все группы	В течение года Воспитатели

2.1.9. Общее содержание образовательного процесса с учётом выбора используемых программ и педагогических технологий

Рабочая программа включает в себя **обязательную часть,** обеспечивающую достижение воспитанниками готовности к школе, а именно: необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им основных общеобразовательных программ начального общего и коррекционного образования, и **вариативную часть образовательного процесса** отражающую специфику условий, в которых осуществляется образовательный процесс, и направленную на поддержку областей основной части программы. С учетом используемых вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания; использованием вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов; образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, и направленных на полноценное личностное формирование и становление, готовность к школьному обучению, обеспечение единого процесса социализации и индивидуализации личности.

Методическое обеспечение реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие"ДО:

Образовательная область	**Основные направления развития детей**	**Вид деятельности**	**Используемые программы, методические пособия**
Физическое развитие	Здоровый образ жизни	• Физическая культура,	• Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы». - М:МОЗАИКА-

	движения	• основные движения, • спортивные упражнения, • спортивные игры, • подвижные игры, • физкультурно-оздоровительная работа, • культурно-гигиенические навыки	СИНТЕЗ,2014. • Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия в детском саду". Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012 • Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду". Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. • Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду". Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. • Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду". Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. • И.М. Новикова "Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников".- М: Мозаика-Синтез, 2010 • Л.И.Пензулаева "Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет".- М: Мозаика-Синтез, 2010 • Л. И. Пензулаева "Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет"."- М: Мозаика-Синтез, 2010 • С.Н.Теплюк, Т. Г.Лямина, М. Б. Зацепина "Дети раннего возраста в детском саду". Программа и методические рекомендации. - М: Мозаика-Синтез,2005 • И.М. Новикова "Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников".- М: Мозаика-Синтез, 2010 • Л.И. Пензулаева "Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет".- М: Мозаика-Синтез, 2010 • С.Н. Теплюк "Занятия на прогулке с малышами". М: Мозаика-Синтез,2005 • М. Б.Зацепина "Культурно-досуговая деятельность". Программа и методические рекомендации. - М: Мозаика-Синтез,2005

2.1.10. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности содержания психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая младшая группа

(с 2 до 3лет)

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.

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

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

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

Формировать представление о том, что 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.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

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

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

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

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

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

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

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

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Методическое обеспечение реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие" ДО:

Направления развития и цели	**Программы**	**Парциальные программы и технологии**
Физическое воспитание:	• **Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»** / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, – М.: Мозаика – Синтез, 2014. • **Комплексное планирование к программе «От рождения до школы», согласно ФГОС**/ под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой – М.: Мозаика – Синтез, 2014 г.	• И.В. Никишина "Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии"- М.: «Планета», 2012. Э.Я. • Степаненкова Методика физического воспитания М.; Мозаика-Синтез,2005 г. • Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду М.; Мозаика-Синтез, 2005г. • Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия: -во второй младшей группе - в средней группе - в старшей группе М.; Мозаика-Синтез, 2009. • Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет М.; Мозаика-Синтез, 2009. • Н.И. Бочарова Туристические прогулки в детском саду М., Издательство «Аркти», 2004г. • Е.Н. Вавилова «Развитие основных движений у детей 3-7 лет» Москва

		«Скрипторий 2003» 2007г. • ГлазыринаЛ.Д. Овсянкин В.А, Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: изд. центр ВЛАДОС, 2000г. • ГлазыринаЛ.Д. Физическая культура – дошкольника М.: изд. центр ВЛАДОС, 2000г. • В.И. Ковалько. "Азбука физкультминуток для дошкольника". М.,Вако, 2005г. • Лукинина, Л.Е. Чадова "Физкультурные праздники в детском саду". М., Айрис-Пресс, 2006г. • З.Ф. Аксенова "Спортивные праздники в детском саду" М., Т.Ц. Сфера, 2004г. • И.В. Никишина "Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии"- М.: «Планета», 2012. • Э.Я. Степаненкова "Методика физического воспитания" М.; Мозаика-Синтез,,2005 г. • Э.Я. Степаненкова "Физическое воспитание в детском саду" М.; Мозаика-Синтез, 2005г. • Н,Н. Ефименко Авторская программа "Театр физического воспитания".- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999 • М. А. Рунова "Двигательная активность ребенка в детском саду". М.: Мозаика-синтез, 2000. М. А. Рунова, А. В. Бутилова "Ознакомление с природой через движение". М.: Мозаика-синтез, 2003. М. Д. Маханева."С физкультурой дружить — здоровым быть". • Л. В.Яковлева, Р. А. Юдина "Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет" - М.: Мозаика-синтез, 2002. О. В. Козырева "Лечебная физкультура для дошкольников". • М.А. Рунова "Двигательная активность ребенка в детском саду" - М.: Мозаика-синтез, 2000. • Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений"- М.: Мозаика-синтез, 1999. • Н.С. Галицына. "Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении" М.: Скрепторий, 2004. • А.П. Щербак "Тематические физкультурные занятия и праздники в дошк.

		учреждении" - М.: Владос, 1999. • В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак "Физкультурные праздники в детском саду"- М.: Просвещение, 2003. • Л.И. Пензулаева "Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет"- М.: Владос, 2002. • Е.Ю.Бабенко" Программа физкультурно-спортивной направленности «Топ-топ» по профилактике плоскостопия" - М.: Владос, 2010. • Т.Л. Богина "Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях" - М.: Мозаика-синтез, 2006. • Л.В. Кочеткова "Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада" - М.: МДО, 1999. • Под ред. Т.С. Яковлевой "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М.: Школьная пресса, 2006. • В.А. Доскин, Л.Г. Голубева "Растем здоровыми"-М.: Просвещение, 2002. • В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" - М.: Линка - 2000. • Л.В.Яковлева. Р.А. Юдина, Л.К. Михайлова Дополнительная программа «Старт» - М.: ВЛАДОС, 1997. • В.Г.Заикин Технология "Здоровый росток", Самара - 2003.

.1.11. План двигательного режима по всем возрастным группам.

	Младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Формы организации ***Интеграция образовательных областей***	**Периодичность проведения**			
Подвижные игры во время приёма детей *«Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика *«Физическое развитие». «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие».*	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки *«Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально - ритмические движения. *«Физическое развитие». «Художественно-эстетическое развитие».*	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице) *«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Динамическая пауза между занятиями *«Социально-коммуникативное», «Физическое развитие».*	5 мин ежедневно (если нет НОД по физической культуре или музыкального занятия)			

Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы. *«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика *«Социально-коммуникативное», «Физическое развитие».*	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика. *«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг *«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц п 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник *«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня *«Социально-коммуникативное», «Физическое развитие».*	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
Инд.раб. по развитию движений на прогулке *«Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Физическое развитие».*	Ежедневно8-10мин	Ежедневно 10-12мин	Ежедневно10-15 мин	Ежедневно10-15 мин

2.2. Образовательная область "Физическое развитие"

"Физическое развитие" включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и

гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Цели и задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание работы

Формирование начальных представлений о ЗОЖ.	Физическая культура
Возрастная группа от 2 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.	Формировать умение сохранять 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, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом. 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. Способствовать развитию умения играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).
Возрастная группа от 3 до 4 лет	
Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище. 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	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию 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, 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 реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности.	Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
Возрастная группа от 4 до 5 лет	
Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. 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	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 ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. 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. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. 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.

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.	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	
Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. 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. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового	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.

человека. Формировать 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.	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.
от 6 до 7 лет	
Расширять представления детей о рациональном питании. 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.	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. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, 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.

2.2.1. Двигательный режим

(группа раннего развития, младшая группа)

№	Форма работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		В минутах					
1.	Утренняя гимнастика	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	30
2.	Физическая культура	15		15		15	45
3.	Музыка		15		15		30
4.	Физкультурные упражнения на прогулке	5	5	5	5	5	25
5.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 П-И - утром и вечером)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч.40мин.
6.	Физминутки	3	3	3	3	3	15
7.	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
8.	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10	30
	Итого в неделю:						6ч.05мин.

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц по 20 минут

Двигательный режим (средняя группа)

№	Форма работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		В минутах					
1.	Утренняя гимнастика	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	40
2.	Физическая культура	20		20		20	60
3.	Музыка		20		20		40

4.	Физкультурные упражнения на прогулке	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	40
5.	Подвижные игры на прогулке	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч. 40 мин.
6.	Физкультминутки	3	3	3	3	3	15
7.	Гимнастика после сна	15	15	15	15	15	75
8.	Игры-забавы	10			10		20
	Итого в неделю:						7ч.20мин.

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц *Спортивные праздники - 2 раза в год* *Неделя здоровья - 1 раз в год*

Двигательный режим (старший возраст)

№	Форма работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		В минутах					
1.	Утренняя гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	50
2.	Физическая культура	25		25		25	75
3.	Музыка		25		25		50
4.	Физкультурные упражнения на прогулке	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	50
5.	Подвижные игры на прогулке	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	2ч.30мин.
6.	Гимнастика после сна	5	15	5	15	15	55
7.	Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
8.	Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, теннис)		15		15		30

9.	Спортивные упражнения (лыжи, скольжение по ледяным дорожкам)	15		15			30
10.	Ритмическая гимнастика		25		25		50
11.	ЛФК (по запросу)	25		25			50
	Итого в неделю:						11ч.05мин.

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц *Спортивные праздники - 2 раза в год* *Неделя здоровья - 1 раз в год*

2.2.2. Формы образовательной деятельности в ходе режимных моментов

Формы образовательной деятельности			
в ходе режимных моментов	в процессе организации педагогом различных видов детской деятельности	в ходе самостоятельной деятельности детей	во взаимодействии с семьями
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
✓ наблюдение ✓ беседа ✓ рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; ✓ игра ✓ игровое упражнение ✓ физкультминутки ✓ логоритмические игры и упражнения и др.	✓ занятия (физическая культура, аэробика, ритмика и т.п.); ✓ изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; ✓ игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные);	✓ изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений к празднику, декораций, подарков, предметов для игр; ✓ игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); ✓ самостоятельное рассматривание картин и	✓ создание соответствующей предметно – развивающей среды; ✓ проектная деятельность; ✓ экскурсии; ✓ прогулки; ✓ совместные праздники и досуги и др.

	✓ тематические досуги; ✓ соревнования и др.	иллюстраций с изображением различных видов спорта; ✓ самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр	

2.2.3. Календарно-тематический план НОД ОО "Физическое развитие"

Задачи для 1 младшей группы:

1. Организовать работу по укреплению и охране здоровья детей.

2. Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков.

3. Формировать пространственную ориентировку детей.

4. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

5. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Группа /Месяц	Неделя	мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключи-тельная часть
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба обычная другом, ходьба парами, бег в направлении	«С погремушками»	**О** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3м	**О** Прыжки через шнур (линию)	_____	**П** Ползание погоризонтальной доске	П\и «Принеси предмет» (ходьба, бег)	И\м «Покачаем погремушки» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба обычная, всей группой **О** бег обычный друг за другом	«С платочками»	**П** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3м	**П** Прыжки на двух ногах на месте	**О** Бросание мяча друг другу	**О** Подлезание под воротцаН-40 см	П\и «Мой веселый звонкий мяч» (бросание, ловля)	И\м «Здравствуй - до свидания»
октябрь	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба обычная подгруппами всей группой, бег обычный подгруппами всей группой	«Без предметов»	**О** Кружение в медленном темпе	**З** Игра «через ручеек»	**П** Катание мяча одной рукой педагогу	_____	П\и «По тропинке» (ходьба, бег)	Подражательные движения: большая и маленькая птицы (ходьба широким и мелким шагом)

	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба обычная друг за другом, бег обычный друг за другом	«С платочками»	**П** Кружение в медленном темпе	**П** Прыжки через шнур (линию)	**П** Бросание мяча друг другу	**З** Ползание на четвереньках по прямой (L-3-4 м)	П\и «Догони мяч»	Музыкальная игра «Вперед 4 шага»

Группа /Месяц	**Неделя**	**мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Imладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьбапо кругу взявшись за руки, бег обычный друг за другом	«С мячом»	**З** Кружение в медленном темпе	_____	**О** Сидя, катание мяча двумя руками (L-50-100см)	**П** Ползание погоризонтальной доске	П\и «По тропинке» (ходьба, бег)	И\м «Найди где спрятано» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**З** Ходьба обычная, подгруппой, бег подгруппой	«С погремушками»	**О** Ходьба по прямой дорожке (S- 20 см, L-2-3 м) с перешагиванием через предметы (Н-10см)	**З** Прыжки на двух ногах через шнур	**П** Катание мяча двумя руками	**О** Перелезание через скамейку Н-10-15 см	П\и «птички в гнездышках» (ходьба, бег)	Дыхательные упражнения «Ветерки»

ноябрь	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьба обычная всей группой, ходьба «торопыжки» **П** бег обычный в прямом направлении	«С платочком»	**П** Ходьба по горизонтальной доске S=20см,L=3м	**О** Прыжки вверх с касанием предмета выше поднятой руки ребенка на 10-15см	**О** Бросание мяча вперед двумя руками снизу	_____	П\и «Мой веселый звонкий мяч» (подпрыгивание)	Подражательные движения: мячики большие и маленькие (группировка в присяде)
	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег обычный друг за другом	«Без предметов»	**П** Ходьба по прямой дорожке (S-20 см, L-2-3 м) с перешагиванием через предметы (Н-10см)	_____	**П** Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100см)	**П** Перелезание через скамейку высотой 10-15 см	П\и «Солнышко и дождик»	Музыкальная игра «Матрешки»

Группа /Месяц	Неделя	мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключи-тельная ча
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с изменением темпа **З** бег в прямом направлении	«С погремушками»	**З** Ходьба по горизонтальной доске S=20см,L=3м	**С** Прыжки на двух ногах через шнур (линию)	**П** Бросание мяча вперед двумя руками снизу	**О** Ползание понаклонной доске	П\и «Догони меня!» (ходьба, бег)	И\м «Найдите погремушку» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьба с переходом на, бег и наоборот	«Со стульчиками»	**П** Ходьба по прямой дорожке S=20смL=3м перешагивая предметы	_____	**О** Бросание мяча вперед двумя руками от груди	**П** Перелезание через бревно	П\и «Найди флажок» (бросание, ловля)	И\м «Дыхательные упражнения «Надуем шарик»
декабрь	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьба и бег с изменением направления	«С кубиками»	**П** Кружение в медленном темпе	**С** Прыжки на двух ногах на месте	**З** Катание мяча одной рукой педагогу	**О** Подлезание под веревку Н-30-40 см	П\и «Кто тише?» (ходьба, бег)	Подражательные движения: «Медведи и зайцы» (ходьба широким и мелким шагом)

	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с переходом на бег и наоборот	«С флажками»	**З** Игра "По ровненькой дорожке"	**З** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	**П** Бросание мяча двумя руками от груди	**П** Ползание по наклонной доске	П\и "Поезд" (разнообразные движения и пение)	Музыкальная игра "Делай как я"
Группа /Месяц	**Неделя**	**мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в еренгу) по инеечке, в круг а месте	**О** Ходьба обычная, врассыпную. **П** бег в колонне по одному	«Без предметов»	**О** Кружение в медленном темпе с погремушкой в руках	_____	**П** Бросание мяча друг другу	**П** Подлезание под веревку Н-40-30см	П\и «Воробышки и автомобиль» (ходьба, бег)	И\м «Найди, где спрятано» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с изменением направления **О** бег в колонне по одному	«С мешочком»	**П** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3-4м	**П** Прыжки вверх с касанием предмета выше поднятой руки ребенка на 10-15см	**О** Катание мяча двумя руками стоя S-50-100см	**П** Ползание по наклонной доске	П\и «Солнышко и дождик" (ходьба, бег)	«Дыхательные упражнения «Надуем шарик»

январь	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с переходом на бег и наоборот	«Со стульчиком»	**О** Ходьба по гимнастической скамье	**С** Прыжки на двух ногах на месте	**О** Бросание мяча двумя руками из-за головы	**З** Подлезание под воротца	П\и «Где звенит» (ориентировка в пространстве)	Подражательные движения: медведь и лисичка (ходьба широким и мелким шагом)
	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба врассыпную, бег в колонне по одному	«С мячом»	**П** Кружение в медленном темпе с мячом в руках	**П** Прыжки через шнур (линию)	**П** Катание мяча двумя руками стоя S-50-100см	**З** Перелезание через бревно	П\и «Догони меня!» (ходьба, бег)	Музыкальная игра «Вперед 4 шага»

Группа /Месяц	Неделя	мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключи-тельная часть
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** ходьба парами **З** бег друг за другом	«Без предметов	**П** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3м с перешагиванием через предметы H=10-15см	**О** Прыжки через две параллельные линии (10-30см)	**О** Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди L=1-1,5м	**О** Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз H=1,5м	П\и «Перешагни палку» (ходьба, бег)	И\м «Покачаем мяч» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** ходьба парами **О** бег между двумя шнурами S=25-30см	«С ленточками»	**З** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3м	**О** Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами	**П** Бросание мяча двумя руками из-за головы	_____	П\и «Птички в гнездышках» (ходьба, бег)	«Дыхательные упражнения «Подуем на ленточку»
февраль	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	П Ходьба, взявшись за руки **С** бег в прямом направлении	«С мячом»	**С** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3м с перешагиванием через предметы H=10-15см	**З** Прыжки вверх с касанием предмета выше поднятой руки ребенка на 10-15см	**О** Ловля мяча, брошенного воспитателем S=50-100см	**О** Лазание по наклонной доске H=20-30см	П\и «Воробышки и автомобиль» (ходьба, бег)	Подражательные движения: волк и зайчик (ходьба широким и мелким шагом)

	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба, взявшись за руки, бег между двумя шнурами S=25-30см	«Без предметов»	**П** Ходьба по гимнастической скамейке	**П** Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами	**П** Бросание мяча друг другу	**П** Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз Н=1,5м	П\и «По тропинке» (ходьба, бег)	Музыкальная игра «Пузырь»

Группа /Месяц	**Неделя**	**мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключи-тельная часть**
Imладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьба с обхождением предметов **П** бег в колонне по одному	«С ленточками»	**П** Кружение в медленном темпе с ленточкой в руках	_____	**О** Метание мячей правой и левой рукой	**О** Ползание по гимнастической скамье	П\и «Заинька» (разнообразные движения и пение)	И\м «Пошагаем с ленточками» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**З** Ходьба с переходом на бег и наоборот	«Без предметов»	**О** Ходьба по кирпичикам S=20-25см	**П** Прыжки через две параллельные линии (10-30см)	**П** Катание мяча двумя руками стоя, сидя L=50-100см	**П** Лазание по наклонной доске Н=20-30см	П\и «Мяч в кругу» (бросание, ловля)	«Дыхательные упражнения «Сильный ветер, слабый ветерок»

март	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с обхождением предметов **З** бег в прямом направлении	«С флажками»	**З** Ходьба по прямой дорожке S=20см L=2-3м с перешагиванием через предметы H=10-15см	**П** Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами	**О** Метание набивных мешочков правой и левой рукой	**З** Подлезание под веревку H=30-40см	П\и «Принеси предмет» (бег)	Подражательные движения: большая и маленькая собаки (ползание на высоких и средних четвереньках)
	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба врассыпную, бег между двумя шнурами S=25-30см	«С платочками»	**П** Ходьба по кирпичикам S=20-25см	Игра "Мой веселый, звонкий мяч"	**П** Метание мячей правой и левой рукой	**П** Ползание на четвереньках по гимнастической скамье	П\и «Птички летают (бег)	Музыкальная игра «Матрешки»

уппа /Месяц	**Неделя**	**мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключи-тельная часть**
Імладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с обхождением предметов Бег в колонне по одному	«С погремушками»	**З** Ходьба по гимнастической скамейке S=20см L=3м	_____	**О** Бросание мяча через сетку, на уровне головы ребенка	**С** Ползание на четвереньках по прямой на 3-4м	П\и «Найди флажок» (ходьба, бег)	И\м «Найди, где спрятано» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»

	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьба приставным шагом вперед, **С** бег друг за другом	«С шишками»	_____	**Игра** "Зайка серенький сидит"	**П** Метание набивных мешочков правой и левой рукой	**О** Лазание по гимнастической стенке вверх-внизН=1,5м удобным способом	П\и «Через ручеек» (подпрыгивание)	«Дыхательные упражнения «Сильный ветер, слабый ветерок»
апрель	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**О** Ходьба приставными шагами в стороны, **П** бег в колонне по одному	«С флажками»	**С** Ходьба по прямой дорожке S=20см L=2-3м с перешагиванием через предметы Н=10-15см	**С** Прыжки через шнур	**З** Бросание мяча через сетку, на уровне груди ребенка	**П** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	П\и «По тропинке» (ходьба, бег)	Подражательные движения: большая кошка и мышка (ползание на высоких и средних четвереньках)
	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба парами, бег врассыпную	«С мячом»	**С** Ходьба по прямой дорожке на 3-4м	**Игра** "Через ручеек"	**П** Бросание мяча через сетку, на уровне головы ребенка	**П** Лазание по гимнастической стенке вверх-внизН=1,5м удобным способом	П\и «Флажок» (с разнообразными движениями и пением)	И/м "Тише шагай"

Группа /Месяц	Неделя	мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключи-тельная часть
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба приставным шагом вперед **З** бег в прямом направлении	«С шишками»	**С** Ходьба по гимнастической скамейке S=20см L=3м	_____	**О** Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукойL=1м	**З** Лазание по наклонной доскеН=20-30см	П\и «Солнышко и дождик» (ходьба, бег)	И\м «Соберем шишки в коозинку» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба приставным шагом в стороны **С** бег с изменением направления	«Без предметов»	**П** Ходьба по кирпичикам S=20-25см	**З** Прыжки через две параллельные линии (10-30см)	**З** Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу)	**С** Перелезание через скамейку S=20см L=3м	П\и «В воротца» (бег)	«Дыхательные упражнения «Сильный ветер, слабый ветерок»
май	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба с переходом на бег и наоборот	«С кубиками»	_____	**Игра** «Птички в гнездышках»	**З** Ловля мяча, брошенного воспитателем L=50-100см	**С** Лазание по гимнастической стенке вверх и внизН=1,5м	П\и «Поезд» (с разнообразными движениями и пением)	Подражательные движения: поезд едет (ходьба с изменением направления друг за другом)

	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба приставным шагом вперед, **З** бег в колонне по одному	«С платочками»	**З** Кружение в медленном темпе с платочком в руках	**С** Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше поднятой руки	**П** Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукойL=1м	**С** Ползание на четверенька хпо гимнастической скамейке	П\и «Воробышки и автомобиль» (бег)	Музыкальная игра «Вперед 4 шага»

Группа /Месяц	**Неделя**	**мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключи-тельная часть**
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**З** ходьба парами **П** бег между двумя шнурами S=25-30см	«С кубиками»»	**З** Ходьба по кирпичикам S=20-25см	**З** Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами	_____	**П** Ползание по горизонтальной доске	П\и «Принеси предмет» (ходьба, бег)	И\м «Соберите кубики в корзину» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба парами, бег врассыпную	«С платочками»	**П** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3м	**П** Прыжки на двух ногах на месте	**О** Бросание мяча друг другу	**О** Подлезание под воротца высотой 40 см	П\и «Мой веселый звонкий мяч» (бросание, ловля)	И\м «Здравствуй - до свидания»

июнь	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**З** Ходьба приставным шагом в стороны **С** бег с изменением направления	«Без предметов»	**П** Кружение в медленном темпе в парах	**З** Игра «через ручеек»	**С** Ловля мяча, брошенного воспитателем L=50-100см	_____	П\и «По тропинке» (ходьба, бег)	Подражательные движения: большая и маленькая птицы (ходьба широким и мелким шагом)
	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**З** Ходьба с обхождением предметов Бег в колонне по одному	«С цветами»	_____	**С** Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами	**П** Бросание мяча друг другу	**З** Ползание на четверенька хпопрямой (расстояние 3-4 м)	П\и «Догони мяч» (Бросание, бег)	Музыкальная игра «По малинку в сад пойдем»

Группа /Месяц	**Неделя**	**мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключи-тельная часть**
Імладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба обычная, врассыпную. бег в колонне по одному	«Без предметов»	**С** Кружение в медленном темпе с погремушкой в руках	_____	**С** Бросание мяча друг другу	**С** Подлезание под веревку Н-40-30см	П\и «Воробышки и автомобиль» (ходьба, бег)	И\м «Найди, где спрятано» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»

	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**П** Ходьба с изменением направления **О** бег в колонне по одному	«С мешочком»	**С** Ходьба по горизонтальной доске S=20см L=3-4м	**С** Прыжки вверх с касанием предмета выше поднятой руки ребенка на 10-15см	**С** Катание мяча двумя руками стоя S-50-100см	**С** Ползание по наклонной доске	П\и «Солнышко и дождик" (ходьба, бег)	«Дыхательные упражнения «Надуем шарик»
июль	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба с переходом на бег и наоборот	«Со стульчиком»	**С** Ходьба по гимнастической скамье	**С** Прыжки на двух ногах на месте	**С** Бросание мяча двумя руками из-за головы	**С** Подлезание под воротца	П\и «Где звенит» (ориентировка в пространстве)	Подражательные движения: медведь и лисичка (ходьба широким и мелким шагом)
	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба врассыпную, бег в колонне по одному	«С мячом»	**С** Кружение в медленном темпе с мячом в руках	**С** Прыжки через шнур (линию)	**С** Катание мяча двумя руками стоя S-50-100см	**С** Перелезание через бревно	П\и «Догони меня!» (ходьба, бег)	Музыкальная игра «Вперед 4 шага»

Группа /Месяц	Неделя	мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключи-тельная часть
Iмладшая	1	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба с обхождением предметов бег в колонне по одному	«С ленточками»	**С** Кружение в медленном темпе с ленточкой в руках	_____	**С** Метание мячей правой и левой рукой	**С** Ползание по гимнастической скамье	П\и «Заинька» (разнообразные движения и пение)	И\м «Пошагаем с ленточками» «Уложим куклу спать» «Найди ежика»
	2	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба с переходом на бег и наоборот	«Без предметов»	**С** Ходьба по кирпичикам S=20-25см	**С** Прыжки через две параллельные линии (10-30см)	**С** Катание мяча двумя руками стоя, сидя L=50-100см	**С** Лазание по наклонной доске H=20-30см	П\и «Мяч в кругу» (бросание, ловля)	«Дыхательные упражнения «Сильный ветер, слабый ветерок»
август	3	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба с обхождением предметов бег в прямом направлении	«С флажками»	**С** Ходьба по прямой дорожке S=20см L=2-3м с перешагиванием через предметы H=10-15см	**С** Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами	**С** Метание набивных мешочков правой и левой рукой	**С** Подлезание под веревку H=30-40см	П\и «Принеси предмет» (бег)	Подражательные движения: большая и маленькая собаки (ползание на высоких и средних четвереньках)

	4	Сюжетное	Построение (в шеренгу) по линеечке, в круг на месте	**С** Ходьба врассыпную, бег между двумя шнурами S=25-30см	«С платочками»	**С** Ходьба по кирпичикам S=20-25см	Игра "Мой веселый, звонкий мяч"	**С** Метание мячей правой и левой рукой	**С** Ползание на четвереньках по гимнастической скамье	П\и «Птички летают (бег)	Музыкальная игра «Матрешки»

Задачи для 2 младшей группы:

1. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей.

2. Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков.

3. Совершенствовать пространственную ориентировку детей.

4. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

5. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Моти-вация**	**Построения, перестрое-ния**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключи-тельная часть**

II младшая	1	«Мы пришли в детский сад»; Сюжетное	Построение по линеечке, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в стор., бег обычный	№1 «С погремушкам и»	**О** Х-ба по из-вилистой дорожке (из цветов) S=20см L=3м	**П** Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (дружные ребята)	**З** Прокатыва-ние мяча двумя руками вдаль от черты (кто дальше)	_____	П\и Догонялки с персонажем (бег)	И\м «Покачаем погремушки »
	2	«Мы дружные ребята», Сюжетное	Построение по линеечке, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в стор., бег обычный	№1 «С погремушками»	**П** Х-ба по извилистой дорожке боком (мы гуляем) S=20см L=3м	**З** Прыжки на всей ступне с работой рук - хлопки по бокам (мы веселимся)	_____	**О** Ползе-ние на ср. четвереньках по прямой к игрушке L=4-5м (ползаем вместе)	П\и Догонялки с персонажем (бег с изме-нением на-правления)	И\м «Здравствуйте - до свидания»
сентябрь	3	«Мы встречаем осень тзолотую», Сюжетное	Построение по линеечке, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в стор., бег обычный	№3 «Поиграем с ежиком»	**З** Х-ба по извилистой дорожке боком, покружиться S=15см L=3м	_____	**О** Прокатыва-ние мяча дву-мя руками в парах друг другу, сидя	**П** Ползание на сред. четв-х по извил-й дорожке к L=4-5м	П\и «Беги ко мне» (бег в заданном направле-нии)	Подража-тельные движения: большая и маленькая птицы (ходьба широким и мелким шагом)
	4	Диагнос тика	физическая подготовлен-ность	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

		«Фрукты и овощи», Сюжетное	Построение по линеечке, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, бег обычный	№3 «Поиграем с ежиком»	_____	**О** Прыжки на всей ступне вокруг себя (мы морковки)	**П** Прокатывание мяча в парах (как арбуз)	**З** Ползание на средних четвереньках по кругу (за огурцами)	П\и «Бегите ко мне»	Подражательные движения: большая и маленькая птицы (ходьба широким и мелким шагом)

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
II младшая	1	"Грибы и ягоды", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в сторону, бег обычный (козочки, лошадки)	№2 «Забавные птички» (без предметов)	**О** Х-ба с перешагиван. ч\з предметы-10см (лисички путают следы)	**П** Прыжки на всей ступне с поворотом вокруг себя, руки на поясе (зайчики)	**З** Прокатывание мяча двумя руками в парах друг другу, сидя (ежики)	_____	П\и «Солнышко и дождик» (бег)	Муз. Игра "Матрешки"
	2	"Птицы и животные", Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в сторону, бег обычный	№2 «Забавные птички» (без предметов)	**П** Х-ба с перешем ч\з предм. по извил-й дорожке (несем письмо мишке)	**З** Прыжки на всей ступне с поворотом вокруг себя с хлопками по бокам	_____	**О** Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом L=6м	Игр.зад. «Покормим птичек» (бросание мяча снизу в даль)	Ходьба врассыпную тихо

октябрь	3	«Моя семья. Наши любимцы», Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в сторону, бег обычный	№4 «Колобок» (без предметов)	**З** Х-ба с перешем ч\з предм. боком по извил-й дорожке (муравьишки)	_____	**О** Прокатыв-е мяча двумя руками м\у предметами S=50см (пчелка дарит свой мед)	**П** Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом L=6м (жук)	Игр.зад. "Кузнечики" (прыжки на двух ногах вместе, пружиня коленями)	Упр. на развитие гибкости: "жучки спят" (лежа а спине подтянуть ноги и голову к груди)
	4	"Мой дом", Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, приставным шагом в сторону, бег обычный	№4 «Колобок» (без предметов)	_____	**О** Прыжки прямым галопом с продвижение вперед (наши ноги)	**П** Прокатыв-е мяча двумя руками между предметами S=50см (наши руки)	**З** Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом с ускорением L=6м (наши спинки)	П\и «Найди домик своего цвета» (бег, ориентирование в пространстве)	Подр.дв.: Лиса, заяц --- Подр.дв.: Волк, медведь

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
II младшая	1	" Дружба", Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, поднимая колени, по сигналу найти «дружка», бег обычный	№5 «С листочками»	**О** Ходьба по наклонной доске и спуск с нее H=30см (по горам)	**П** Прыжки на двух ногах, приземляясь на носки, с продвиж. (по полям)	**З** Прокатыв-ие мяча между предметами в парах друг другу, сидя (кораблик в море)	_____	Игр.зад. «Лесные жучки» (ползание на низ., средн., выс. четв-ах)	И\м «Найди где спрятано»

	2	"Мой город", Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, бег обычный, поднимая колени	№5 «С листочками»	**П** Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с приседанием	**З** Прыжки на двух ногах, приземляясь на носки, с продвижением вперед	_____	**О** Ползание по гимнастической скамье на средних четвереньках L=3м	П\и«Солнце-Земля» (бег, по сигналу «Солн-це» встать, руки и ноги в стороны, - «Земля» - присесть	Дыхательное упражнение «Ветер»
ноябрь	3	"Игрушки", Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, бег обычный, поднимая колени,	№13 «Дружные ребята» (без предметов)	**З** Ходьба по наклонной доске боком, спуск с нее	_____	**О** Прокатывание мяча под дугой, стараясь сбить кег-лю L=1,5м	**П** Ползание по гимн. скамье на низк. четвереньках к игрушке L=3м	П\и «Кот и цыплята» (бег)	И\м «Тишина»
	4	"Одежда", Сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	Х-ба обычн., поднимая колени, на носках, бег обычн., по сигналу найти пару	№13 «Дружные ребята» (без предметов)	_____	**О** Прыжки вверх, стараясь достать предмет, подвешенный выше руки ребенка	**П** Прокатывание мяча под дугой, стараясь сбить кеглю L=1,5м	**З** Ползание по гимнастической скамье на высоких четвереньках L=3м	П\и «Кот и цыплята» (бег с приседанием по сигналу)	Подр.дв.: Петух, курица, цыплята

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
II младшая	1	"Безопасность", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обыч-я, поднимая колени, на носках, бег обычный, поднимая колени (птицы улетели в жаркие страны)	№7 «Петрушка» (без предметов)	**О** Х-ба по г. скамейке, вытянув руки в стороны (воробышки)	**П** Прыжки вверх, стараясь достать предмет, подвешенный выше руки ребенка (синички достают корм)	**З** Прокатывание мяча под дугой, стараясь сбить кеглю L=2м	_____	Муз.\и «Матрешки» (хороводные движения)	И\м «Прянички» (ходьба с заданием для рук)
	2	"Здравствуй, зимушка-зима" сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обыч-я, поднимая колени, на носках, приставным шагом в сторону, бег обычный, выбрас. ноги вперед	№7 «Петрушка» (без предметов)	**П** Ходьба по гимнастической ска-мейке, на середине присесть	**З** Прыжки вверх, стараясь достать предмет, подвешенный выше руки ребенка	_____	**О** Подлезание под дугу, прямо не касаясь руками пола H=50см	П\и «Вежливые ребята» (бег с остановкой по сигналу)	И\м «У ребят порядок строгий» (ориентиров-ка в пространстве, внимание)
декабрь	3	"Дикие животные", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, приставным шагом в сторону,бег обычн., поднимая колени,	№8 «С большими мячами»	**З** Ходьба по гимнастической скамейке, повернуться вокруг себя	_____	**О** Бросание мяча об пол и ловля двумя руками, стоя на месте	**П** Подлезание под дугу, прямо не касаясь руками пола H=50см	Игр.зад. «Дрессирые собачки» (прыжки с продвиж. вперед на круги)	Танцевальные движения: ногу в сторону на пятку, руки на пояс, поворот вокруг себя

	4	"Новогодние приключения", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, бег обычный, выбрас. ноги вперед (в лес за еочкой)	№8 «С большими мячами»	_____	**О** Спрыгивание в глубину 15см (в сугроб)	**П** Бросание мяча об пол и ловля двумя руками (снежки)	**З** Подлезание под несколько дуг, не касаясь руками пола (мышки к елочке ползут)	П\и «Разложи шарики по цветам» (бег, ориентирование)	Подр.дв.: елочка, снежинка

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
II младшая	1	КАНИКУЛЫ									
	2										
январь	3	"Народная игрушка", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, бег обычный, выбрасывая ноги вперед	№6 «В автомобиле», (с обручем)	**З** Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами в сторону (по мостику на праздник)	_____	**О** Ловля мяча, брошенного воспитателем L=70-90 см по сигналу (с Рождеством)	**П** Проползание под дугами, поставл-ми друг за другом произвольн. (все звери на праздник собираются)	П\и Цветные автомобили» (бег с остановкой по сигналу)	Упр. на развитие гибкости: «жучки-шалуны (лежа на спине, подтянуть голову и ноги к груди)

	4	"Фольклор", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, бег обычный, выбрасывая ноги вперед	№6 «В автомобиле», (с обручем)	_____	**О** Прыжки в длину с места ч/з плоскостные круги L=40 см (через сугробы)	**П** Ловля мяча, брошенного воспитателем L=90-100 см (волшебные снежки)	**З** Проползание под гимнастической скамьей, прокатывая мяч перед собой (скатаем снеговика)	П\и «Найди свой домик по цвету» (бег с ориентировкой в пространстве	И\м «Разные мячи» (большие-маленькие, легкие-тяжелые) Подр.дв.: мячик

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
II младшая	1	"Транспорт" сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на пятках, бег обычный, поднимая колени, по сигналу (стульчик) присесть	№9 «Мышки в норках» (без предметов)	**О** Х-ба по накл-й доске, по г. скамье прямо	**П** Прыжки в длину с места через 2 линии L=40 см	**З** Ловля мяча, брошенного другим ребенком L=90-100 см	_____	П\и «Мыши в кладовой» (подлезание под дугу, бег)	И\м «Мышки» (ходьба крадущимся шагом)

	2	"Инструменты", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на носках, бег обычный, выбрасывая ноги вперед, по сигналу "кактус" - встать, расставить ноги, руки в стороны	№9 «Кышки в норках» (без предметов)	**П** Х-ба по накл. доске с переходом на г. скамью боком	**З** Прыжки в длину с места через обручи L=40 см	_____	**О** Перелезание ч/з скамью боком Н=40см (жу-жу-жу, через веточку ползу)	Игр. зад. «Накорми котенка молоком» (бросание, ловля мяча с проговарива-нием потешек)	Упр. на развитие гибкости: «кактус» (лежа на животе, подтянуть стопы к голове, прогнувшись)
февраль	3	"быть здоровыми хотим", корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на пятках, бег обычный, поднимая колени, ударяя ладонями по коленям (барабан)	№11 «С лентами»	**З** Х-ба по наклон. доске с перех. на г. скамью, собирая предметы	_____	**О** Брос-е мяча вперед 2 руками снизу вдаль к предмету L=5 м (праздничный салют)	**П** Перелезание через скамью прямо Н=40см	П\и «Карусель» (бег с изменением скорости)	Дыхательное упражнение «Подуем в свистульку»
	4	"Я и мой папа", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени (мы маршируем), на носках, бег обычный, выбрасывая ноги вперед	№11 «С лентами»	_____	**О** Прыжки со сменой положения ног врозь-вместе (ловкие солдаты)	**П** Бросание мя-ча вперед 2 руками из-за головы вдаль к предмету L=5 м(меткие защитники)	**З** Перелезание ч/з несколько скамеек, распол-ож-ых друг за другом прямо Н=40см	П\и «Парашютисты» (прыжки в глубину)	И\м «Найди где спрятано» Подр.дв.: лиса, медведь

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
II младшая	1	«Наши мамы" сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба поднимая колени, на носках, приставн. шагом в сторону, бег поднимая колени	№5 «С цветами»	**О** Ходьба по кирпич. прямо, разложен. на расст. 15 см (по дорожке к маме)	**П** Прыжки со сменой полож. ног (врозь-вместе) с продвиж. вперед – 3м (к маме)	**З** Бросание мячей вперед 2 руками из-за головы через планку (шарики для бабушки)	_____	П\и «Прятки с мамой», (бег, перелезание через мягкие модули по сигналу)	И\м «Соберем букет для мамы»
	2	"Весна пришла", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычная, поднимая колени, на пятках, бег обычный, выбрасывая ноги вперед (олени)	№5 «С цветами»	**П** Ходьба по кирпич., разложен. на расст. 15 см боком (тигр крадется)	**З** Прыжки со сменой полож. ног - врозь-вместе вокруг себя (кенгуру)	_____	**О** Ползе-е по наклонной доске на средних четв., переход на лестницу (обезьяны)	Игр.зад. «Белые медведи» (бросание на дальность)	Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»
март	3	" Весна пришла, корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, приставным шагом в сторону, бег обычн., поднимая колени (на машине)	№10 «Незнайка (с гимнастической палкой)	**З** Ходьба по набивным мячам прямо, разлож. на расст. 15 см (паровоз на рельсах)	_____	**О** Бросание мяча вперед 2 руками снизу об стену и ловля его L=70 см (самолет летит)	**П** Ползание по наклонной доске на высоких четв. с переходом на лестницу и спуск (на корабле)	Игр. задание «Не замочи ноги» (прыжки)	Упр. на развитие гибкости: «Воздушный шар» (лежа на спине, подтянуть ноги и голову к груди)

	4	"Любимые сказки", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на пятках, приставным шагом вперед, бег обычн., поднимая колени (морские коньки)	№10 «Незнайка (с имнастической палкой)	_____	**О** Прыжки через предметы Н=5-10 см(рыбки плавают)	**П** Брос. мяча вперед 2 руками из-за головы об стену и ловля его - 70 см	**З** Ползание по накл. доске на низ. четв. с переходом на лестницу и спуск с нее (ловкие тюлени)	П\и «Лохматый пес» (бег)	И\м «У ребят порядок строгий» Релакс.: «Я на солнышке лежу»

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Моти-вация**	**Построения, перестрое-ния**	**Вводная часть**	**ОРУ (тема-тика)**	**Равнове-сие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключи-тельная часть**
II младшая	1	«Птицы» сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба поднимая колени, на носках, приставн. шагом в сторону, бег обычн., выбрас. ноги, по сигн. (глупый мышонок)	№2 «Забавные птички» (без предметов)	**О** Х-ба прямо по г. скамейкам, поставленным углом, на конце присед (уточка идет к глупому мышонку)	**П** Прыжки через предметы Н=5-10 см(лошадь идет к глупому мышонку)	**З** Бросание мяча 2 руками произвольно об стену и ловля его L=70 см (прогоним кошку, спасем мышенка)	_____	П\и «Крутая горка» (лазание)	И\м «Найди, что изменилось»

	2	"Встречаем гостей", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба на пятках, приставным шагом вперед, бег поднимая колени, по сигналу "рисуем" - остановиться нарисовать в воздухе фигуру	№2 «Забавные птички» (без предметов)	**П** Х-ба боком по г. скамейкам, поставлен. углом, упор на ладони (звезды на небе)	**З** Прыжки через предметы Н=5-10 см (как солнечные зайчики)	_____	**О** Лазание по г. лестнице и спуск с нее Н=1,5 м (до неба)	Игр.зад. «Брось-поймай» (брос-е мяча об стену и ловля его) (солнечные лучики)	Танц. движ.: пружинка с поворотом туловища влево-вправо, руки в стороны
апрель	3	"Помоги зеленым друзьям", корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба поднимая колени, на носках, бег поднимая колени (по сигн. присесть-капелька дождя)	№8 «С большими мячами»	**З** Х-ба прямо по гимн. скамейкам, поставленным углом, с кружением на конце (крутится Земля)	_____	**О** Бросание мяча 2 руками вверх и попытка поймать его (разбудим дождик	**П** Лазание по г. лестнице и спуск с нее, на 1 перекл. продвиж. в сторону (по горам)	П\и «С кочки на кочку» (прыжки)	Упр. на развитие гибкости: «Пополам» (стоя, наклон вниз, обхватить ноги руками)
	4	"Игры-забавы с песком и водой", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба поднимая колени, на пятках, приставн. шагом вперед, бег выбрас. ноги (барабан)	№8 «С большими мячами»	_____	**О** Прыжки прямым галопом L=3 м(трещетки)	**П** Бросание мяча 2 руками вверх и попытка поймать его 3 раза	**З** Лазание по г. лестнице и спуск с нее, на 1 перекладине продвижение в сторону (гармошка)	П\и «Птички в гнездышках» (бег)	И\м «Угадай, кто позвал»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
II младшая	1	"Профессии родителей", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба на пятках, приставным шагом вперед, бег выбрасывая ногипокружиться (Ура, весна)	№1 «С погремушками»	**О** Х-ба по г. скамейке спуск по накл. доске прямо (ч/з ручеек)	**П** Прыжки прямым галопом по кругу (вокруг лесной полянки)	**З** Бросание мяча 2 руками вверх и попытка поймать его 3 ра-за (позовем дождик)	_____	П\и «Птички и птенчики» (бег)	И\м «День и ночь»
	2	"Подводный мир. аквариум"	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба поднимая колени, на носках, бег поднимая колени	№1 «С погремушками»	**П** Х-ба по г. скам. с переходом на спуск по накл. доске боком (не наступи на цветы)	**З** Прыжки прямым галопом змейкой (между кусиками)	_____	**О** Лазание по г. лестнице и спуск с нее, продвижение по 1-й рейке в сторону Н=1,5 м	П\и «Фотоохотники» (бросание)	Подражатель-ные движения «Взрослый - детеныш»
май	3	"Неделя безопасности", корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба подним. колени, на пятках, приставн. шагом вперед, бег выбрас.ноги (по сигн. "красный свет"- остановиться)	№4 «Колобок» (без предметов)	**З** Х-ба по г. скам. с приседом, с переходом на спуск по накл. доске прямо (по пешеходному переходу)	_____	**О** Метание мяча на дальность правой /левой рукой L=2,5-5 м	**П** Лазание по г. лестнице и спуск с нее, продвижение по 1-й рейке в сторону Н=1,5 м	П\и «Рыбак и рыбки» (бег с увертыванием)	Упр. на гибкость: «колечко» (лежа на животе, подтянуть стопы к голове, прогнувшись)
	4	диагностика				_____	_____	_____	_____	_____	_____

		"Мы немного подросли", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, бег обычн., поднимая колени (разные птички)	№4 «Колобок» (без предметов)	_____	**О** Прыжки в высоту с места через шнур Н=5см. (птички скачут по дорожке)	**П** Метание мяча на дальность правой /левой рукой L=2,5-5 м (птички летят далеко)	**З** Лазание по г. лестнице и спуск с нее, продвижение по 1-й рейке в сторону Н=1,5 м (птички на веточках)	П/и «Солнышко и дождик»	И\м «Найди где спрятано»

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
II младшая	1	"Здравствуй лето", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба на носках, на пятках, приставным ш-м вперед, бег выбрас. ноги впер. (по сигн.- "цветочки"- остановиться, изобразить цветок)	№10 «Незнайка» (с гимнастической палкой)	**О** Х-ба по г. скамье прямо, приседая, собирая предметы (грибники)	**П** Прыжки в высоту с места через 2 шнура последовательно Н=5 см (ч/з кусты)	**З** Метание мяча на дальность правой /левой рукой L=2,5-5 м (птицы летают)	_____	Игр.зад. «Медвежата играют» (подлезание, лазание)	И\м «Не задень»
	2	"Творчество Пушкина", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба подним колени, на носках, прист-м шагом в стор., бег – подним колени	№10 «Незнайка» (с гимнастической палкой)	**П** Х-ба по г. скамье прямо, перешагивая через предметы Н=5 см	**З** Прыжки в высоту с места через набивные мячи последовательно Н=5 см	_____	**О** Подлезание под неск. дуг Н=50см. на низких четвер-ках, с выпрямлением после кажд.	П\и «Цыплята и кот» (метание, бег)	Спокойная ходьба с работой рук

июнь	3	"Наш любимый детский сад", корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., на носках, на пятках, приставным ш-м вперед, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	№13 «Дружные ребята» (без предметов)	**З** Х-ба по г. скамье боком, перешагивая через предметы Н=5 см	_____	**О** Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками, не прижимая к груди 3-5 раз	**П** Подлезание под неск. дуг Н=50см. на четвереньках с выпрямлением после каждой	Игр.зад. «Мы ддрузья» (бег, по сигналу - взяться за руки в парах)	Упр. на гибкость: «паучки» (упор присев с опорой на ладони, ноги врозь)
	4	"Юные пожарные", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба подним колени, на носках, прист. ш-м в стор., бег подним колени (тренировка пожарных)	№13 «Дружные ребята» (без предметов)	_____	**О** Прыжки с продвижен. вперед по плоскостным кругам прямо (едим на пожар)	**П** Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками, не прижимая к груди 3-5 раз (тушим огонь)	**З** Подлезание под неск. дуг Н=50см. на высоких четвереньках с выпрямл-ием после кажд. (спасатели)	Игр.зад. "Все на пожар" (бег по залу, по сигналу "пожар" - залезть на скамейку	Релаксация «Погреемся на солнышке»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
II младшая	1	"Юморина", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., на носках, на пятках, приставным шагом вперед, бег обычн., выбрасывая ноги вперед по сигналу остановиться показать "смешную мордочку"	№6. «В автомобиле» (с обручами)	**О** Х-ба по шнуру прямо, наступая серединой стопы L=3 м (клоун на канате)	**П** Прыжки прямо с продвижением вперед из обруча в обруч L=3 м	**З** Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками, не прижимая к груди 3-5 раз (салют)	_____	П/и «Котята и щенята» (ползание, лазание)	И\м «Найди, где спрятано»
	2	"Я и мои друзья", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, прист-м ш-м в стор., бег обычн., подни-мая колени	№6. «В автомобиле» (с обручами)	**П** Х-ба по шнуру боком, наступая серединой стопы L=3 м(друг за другом)	**З** Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч L=3 м, разложенные «змейкой»	_____	**О** Лазание по приставной лестнице Н=1м. с переходом на г. лестницу и спуск с нее	Игр.зад. «Меткие ребята» (метание в горизонтальную цель)	И\м «Съедобное – не съедобное»

июль	3	"На летней лужайке", корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., на носках, на пятках, приставным шагом вперед, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	№7 «Веселые Петрушки» (без предметов)	**З** Х-ба по шнуру прямо, наступая серединой стопы с поворотом кругом на отметке L=3 м (заблудились)	_____	**О** Метание мяча в верт. цель правой/ левой рукой сверху L=1 м H=1,2 м	**П** Лазание по приставной лестнице H=1м. с переходом на г. лестницу и спуск с нее (вверх по дереву)	П\и «Стоп, вас фотографиируют» (бег, прыжки, по сигналу остановиться и улыбнуться «фоторафу»)	Упр. на гибкость: «Ежик» (лежа на спине, подтянуть руками коле-ни, голову опустить на грудь)
	4	"Юные зщитники природы" сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, прист-м ш-м в стор., бег обычн., поднимая колени (не напугай зверей)	№7 «Веселые клоуны» (без предметов)	_____	**О** Прыжки в глубину с гимн. скамьи H=20 см, поднять колечко, положить в корзину (почистим озеро)	**П** Метание мяча в верт. цель правой/ левой рукой сверху L=1 м H=1,2 м	**З** Лазание по приставной лестнице H=1м. с переходом на г. лестницу и спуск с нее (проверим, не горит ли лес)	Игр.зад. «Одуванчик» (равновесие на плоскостном круге, кружение)	И\м «Скажи, что пропало» Дыхат. упр. «Надуем шарик»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
II младшая	1	"Я живу на Красной Глинке", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., на носках, на пятках, приставным ш-м вперед, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	№11 «С лентами»	**О** Кружение на месте, в прав. сторону, после остановки – влевую (ветер в лесу)	**П** Прыжки в глубину с гимн. скамьи Н=20 см (в Волгу)	**З** Метание мяча в верт. цель правой/ левой рукой сверху L=1 м Н=1,2 м	_____	П/и «Кот и цыплята» (бег)	И\м «Тишина»
	2	"Закаляйся", сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, прист-м ш-м в стор., бег обычн., поднимая колени	№11 «С лентами»	**П** Кружение на месте, в прав. сторону, после остановки – в левую, ленты вверх	**З** **П** Прыжки в глубину с гимн. скамьи в обруч Н=20 см	_____	**О** Перелезание через бревно, лежащее на земле, боком	П/и «Кот и цыплята» (бег)	И\м «Тишина»
август	3	"Будем спортом заниматься", корригирующее	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., на носках, на пятках, приставным ш-м вперед, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	№9 «Мышки в норке» (без предметов)	**З** Кружение с продвижением вперед через правое\левое плечо, руки на пояс	_____	**О** Бросание мяча об пол и ловля его 2 руками, не прижимая к груди	**П** Перелезание через бревно, приподнятое над землей на 5 см, боком	П/и «Карусель» (бег с изменением темпа)	Упр. на гибкость: «колечко» (лежа на животе, упорт на предпл. подтянуть стопы к голове, прогнувшись)

	4	"Путешествие в страну сказок" сюжетное	Построение по линеечке, в колонну по одному, в круг на месте	х-ба обычн., поднимая колени, на носках, прист-м ш-м в стор., бег обычн., поднимая колени (колобок)	№9 «Мышки в норке» (без предметов)	_____	**О** Прыжки с ноги на ногу не менее 10 раз подряд (карлсон)	**П** Бросание мяча об пол и ловля его 2 руками, не прижимая к груди (репка)	**З** Перелезание через бревно, приподнятое одним концом над землей на 5 см, боком (измерим удава)	П/и «Карусель» (бег с изме-нением тем-па)	Муз.\и «Кружева» Дыхат. упр. «Насос»

Задачи для средней группы:

1. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

3. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

4. Развивать самостоятельность и творчество двигательной деятельности.

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Моти-вация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

Средняя	1	"Вот и лето прошло. День знаний", сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир., бег поднимая колени, постр-ие в 3 звена (по сигн. - остановиться, изобразить цветок)	№3 «С кубиками»	**О** Ходьба по извилистой дорожке, перешаг. ч/з кубики прям (по лесной тропинке)	**П** Прыжки на месте ноги вместе-врозь, руки на пояс 20 раз подряд 9не наступи в лужу)	**З** Прокатывание мяча под дугами H=40см. в парах, сидя L=1м 9поиграем с ежиком)	_____	П\и «Перелет птиц» (лазание)	И\м «Найди свое звено» (х-ба в рассып. с зад., по сигналу-постр. в звенья)
	2	"Мы дружные ребята" диагностическо	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир., бег поднимая колени, постр. в 3 звена (по сигналу присесть)	№3 «С кубиками»	**П** Ходьба по извилистой дорожке перешаг. ч/з кубики боком	**З** Прыж. с продвиж. -3м ноги вместе-врозь, руки на пояс	_____	**О** Ползание прямо на средних четвереньках, назад на низких	Игров.зад. «Помоги мышке» (бег, по сиглу прокатить мяч под дугой)	Дыхат.упр. «Радуга, обними меня»
сентябрь	3	"Мы встречаем осень золотую", корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир., бег выбрас. ноги вперед, постр. в 3 звена (по сигн. покруж.-светофор мигает)	№10 «С лентами»	**З** Ходьба по извилистой дорожке с перешаг. ч/з кубики боком, присед по сигналу (красный свет)	_____	**О** Прокатывание обручей прямо 2 руками (пешеход стоит - транспорт едит)	**П** Ползание прямо на средних четв-х, обратно на низких, по огранич. поверхн. (звери на пешеходном переходе)	П\и (народная) «Ваня-простота» (бег, прыжки)	Упр.на гибкость «Ежик» (лежа на спине сгруппироваться)

	4	"Витамины на грядке и на дереве", на традиционной	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир., бег выбрасывая ноги вперед, постр. в 3 звена (по сигн."соберем урожай" – присесть)	№10 «С лентами»	_____	**О** Прыжки на одной ноге 5 раз, после отдыха на другой 5 раз (выдернем морковку)	**П** Прокатывание обручей прямо 2 руками в парах друг другу(отправим урожай на тракторе)	**З** Ползание змейкой на средних четвереньках, обратно на низких по ограничен. поверхности (на грядке)	П\и (народная) «Ваня-простота»(бег, прыжки)	И\м «Найди и промолчи»

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Средняя	1	"Лесные ягоды и грибы", сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., «кузнечики», бег захлестывая ноги назад, постр. в 3 звена	№6 «Звери»	**О** Ходьба по шнуру прямо и по кругу, наступая серединой стопы (ловкая белочка)	**П** Прыжки на одной ноге, чередуя левую и правую ноги на месте (зайчики)	**З** Прокатывание обручей прямо 2 рука-ми в парах друг другу (дружные медвежата)	_____	П\и «Карусель» (бег с изменением темпа)	И\м «Тише шагай»

	2	"Птицы и животные наших лесов", сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Постр-ие, х-ба корригир., «кузнечики», бег захлестывая ноги назад, (почтальоны спешат) постр. в 3 звена	№6 «Звери»	**П** Ходьба по шнуру змейкой и по кругу, наступая серединой стопы прямо	**З** Прыжки на 1 ноге, чередуя ноги с продвижением вперед	_____	**О** Ползание по гимн. скамье на животе, подтягиваясь руками L=3м.	П\и «Охотники и зайцы» (метание)	Дыхательное упражнение «Ветер»
октябрь	3	"Моя семья. Наши любимцы", корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Строев. упр., х-ба корригир., пристав. ш-м вперед, бег врассыпн., в 1 колонне постр. в 3 звена (насекомые)	№5 «С массажными мячами»	**З** Х-ба по шнуру змейкой и по кругу, серединой стопы боком (комарики)	_____	**О** Прокатывание мяча в парах, стоя на коленях, двумя руками (пчелки собирают мед)	**П** Ползание по накл. доске на животе, подтягиваясь руками (жук ползет)	Игровое зад. "Кузнечики" (прыжки вверх)	Упр. на гибк.: "Жучки" (лежа на жив., упор на предпл-я под-тянуть стопы к голове, прогнувшись)
	4	"Мой дом", сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Строев. упр., х-ба корриг., при-ставным шагом вперед, бег врассыпн., в 1 колонне постр. в 3 звена (быстрое тело)	№5 «С массажными мячами»	_____	**О** Прыжки прямым галопом прямо 3м, поворот кругом прыжком (ловкие ноги)	**П** Прокатывание мяча в парах, сидя, поочередно левой-правой руками (вот так руки)	**З** Ползание по наклон. доске с перех. на скамью, на животе, подтягиваясь руками (сильное туловище)	Игровое задание: «Послушное тело» (бег, по сигналу ходьба по канату)	И\м «Покажи, что назову» (ходьба, по сигналу остановиться, показать названную часть тела)

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Средняя	1	«Дружба», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Строев. упр., виды х-бы и бега, (по сигналу «реки России» - лечь на живот, «горы» - встать на выс. четв., «поля»- стойка на 1 ноге)	№2 «Хлопушки-топотушки»	**О** Х-ба по г. скамье прямо, подни-мая мяч вверх, опуская его к ногам	**П** Прыжки прямым галопом по кругу, поворотом кругом прыжком изменить направл. движ. (на лошади по полям Росии)	**З** Прокатывание обручей прямо 1 рукой в парах друг другу (на машине по России)	_____	П\и «Перелет птиц» (лазание)	И\м Прокати мяч и назови город России»
	2	«Мой город», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Х-ба и бег, (по сигналу «бумажный самолет» - изобразить его, «бумажный кораблик» - изобразить его	№2 «Хлопушки-топотушки»	**П** Х-ба по г. скамье прямо, присесть на середине, касаясь мячом скамьи	**З** Прыжки прямым галопом врассыпную с перестроением в 1 колонну	_____	**О** Подлезание под рейку прямо не касаясь руками Н=50см	П\и «Солнце - Земля» (метание)	Дыхат. упр. «Радуга, обними меня»
ноябрь	3	«Свойства дерева и стекла», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычн., коригир., бег обычн, выбрас. ноги вперед (по сигналу- остановка, показать на себе названный предмет одежды)	№7 «С гантелями»	**З** Х-ба по г. скамье боком, зажимая мяч между ног	_____	**О** Бросание мяча вверх и об пол и ловля его 2 руками 5 раз подряд	**П** Подлезание под рейку боком не касаясь руками Н=50см	П\и «Зайцы и волк» (пойманный говорит: «не ешь меня, пожалуйста»)	Упр. на гибкость:«Паучки» (упор присед с опорой на ладони и стопы, ноги врозь)

	4	«Свойства бумаги и ткани» традиционной структуры	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, как слоны, бег обычный, захлестыв-я ноги назад	№7 «С гантелями»	_____	**О** Прыжки в длину с места L=70см	**П** Бросание мяча вверх и об пол и ловля его 2 руками 5 раз подряд, стоя на месте	**З** Подлезание прямо и боком не касаясь руками пола под несколько дуг H=50см., стоящих друг за другом	П\и «Федора догоняет убегающую посуду» (то же, что и «Ловишка с ленточками»)	И\м «Найди и промолчи»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Средняя	1	«Безопасность», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Стр. упр., х-ба обычн., корриг. как кузнечики, бег врассыпн., в 1 колонне по сигналу встать, как «матрешки»	№4 «Веселые Петрушки» (без предметов)	**О** Х-ба с согн. коленями в сторону по 1 перекл. г. стенки в висе на прямых рук. (снегири)	**П** Прыжки в длину с места L=70см (вороны прыгают)	**З** Бросание мяча вверх, об пол и ловля его 2 руками 5 раз подряд, стоя на месте (воробьи клюют)	_____	П\и «Котята и щенята» (лазание, ползание)	И\м «Тише шагай»
	2	«Здравствуй, зимушка-зима», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., «слоны», бег захлестывая ноги назад	№4 «Веселые Петрушки» (без предметов)	**П** Х-ба с согн. коленями в сторону по 1 перекл. г. лестницы в висе на прямых рук.	**З** Прыжки в длину с места L=70см	_____	**О** Пролез-е в горизон-й обруч, снизу на сред-х, сверху на выс-х четвереньках	Игров. зад. катание мяча пог. скамье	Дыхат. упр. «Радуга, обними меня»
декабрь	3	«Животные и птицы зимой», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	Строев. упр., х-ба обычн., корриг-я, как кузнечики, бег врассыпн., в 1	№10 «С лентами»	**З** Х-ба с согн. коленями в сторону по 1 перекл. г. лестницы в висе на прям. руках	_____	**О** Отбивание мяча об пол на месте по 5 раз поочеред-но каждой рукой	**П** Пролез-е в обруч, поставл-й горизонт. снизу на сред-х, сверху на выс-х четв-х	Игров.зад. «Кто как прыгает зимой» (заяц, волк)	Упр. на гибк «Колечко» (лежа на животе, упор на предплечья потянуть стопы к голове, прогнувшись)

	4	«Новогодние приключения», традиционное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., как крокодилы, бег выбрас. ноги вперед	№10 «С лентами»	_____	**О** Прыжки с продвижен-м вперед на 2 ногах последовательно ч/з 5-6 линий (спешим на елку)	**П** Отбивание мяча об пол на месте по 5 раз поочеред-но каждой рукой (новогодние хлопушки)	**З** Пролезание в обруч, поставл-й горизонт. снизу на сред-х, сверху на выс-х четв.х (крепость)	П\и «Дед Мороз и огоньки» (то же, что и «Ловишка с ленточками»)	И\м «Ледяные ворота»
Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Средняя	1	Праздничные дни									
	2										
январь	3	«Народные игрушки», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., «слоны», бег захлестывая ноги назад, по сигналу "Рождество"- встать изобразить елку)	№8 «С обручем»	**П** Ходьба по наклонной доске на носках с переходом на скамью	_____	**О** Метание мешочков в горизонтальную цель 2 руками L=2 м	**П** Перелез-е ч/з г. скамью боком из И.п.: упор на коленях	П\и «Самолеты» (бег)	Упр. на гибкость «Пополам» (стоя, наклон вниз, обхватить ноги руками)

	4	«Фольклор», тематическое	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба за первым \ за последним, корриг-я, как слоны, бег врассыпн., в 1 колонне	№8 «С обручем»	**З** Х-ба по накл. доске приставн. шми в стор. с пере-ходом на скамью, подним. и опуск. обруч руками	**О** Прыжки из глуб. приседа вверх с касан. обруча выше поднятой руки ребенка (сильней толкайся - выше прыгнешь)	**П** Метание мешочков в обруч лежащий на полу, чередуя руки L=2 м (смотри в обруч и попадешь)	**З** Пролез-е в обруч прямо, постав. верт., стоя, упор в пол (лучше прогибай спину и проползешь)	П\и «Зверята в домиках» (имитационный бег (по выбору ребенка), по сигналу занять «домик»-обруч)	И\м «Что пропало»

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Средняя	1	«Транспорт», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «кузнечики», бег., змейкой, подн. колени, (по сигн. остановка, изобразить стол, стул, шкаф..)	№4 «Веселые Петрушки» (без предметов)	**О** Ходьба по ободу обруча приставными шагами в сторону, наступая носками	**П** Прыжки из глуб. приседа вверх с касанием предмета выше поднятой руки ребенка	**З** Метание мешочков в гориз. цель 2 руками, затем 1 рукой поочередно L=2 м	П/и «Назови» (бег, пойманный ребенок называет предмет мебели)	_____	Психо-тренинг «Зеркало» (проговаривание добрых слов про себя)

	2	«Все работы хороши», постр. на играх, соревнованиях	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., как крокодилы, бег врассыпную, (по сигн. изобр. цветок)	№4 «Веселые Петрушки» (без предметов)	_____	Игр. зад. "Цветочная фея" (бег, пойманный ребенок превращается в кактус, чтобы спасти, нужно дотронуться до него другим детям	П/и «Охотники и зайцы» (метание в гориз. цель)	Игр. зад. "Вьюнки" Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	П/и «Наездники» (бег в парах)	Дыхат-ые упражнен. «Ветер»
февраль	3	«Быть здоровыми хотим», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «слоны», бег захлестывая ноги назад, (по сигн. изобраз. масленицу - ноги вместе, руки в стороны)	№7 «С гантелями»	**П** Ходьба по ободу обруча вперед, наступая серединой стопы (весна идет)	**З** Прыжки из глуб. приседа вверх с касанием предмета выше поднятой руки ребенка (собьем сосульку)	_____	**О** Лазание по г. лестнице произвольным способом в темпе (дотронься до башмачка)	П/и «Тир» (метание в горизонтальную цель)	Упр. на гибкость: «Качалка» (лежа на спине, сгруп-ся, покачаться)
	4	«Люди смелых профессий», тематическое	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., как крокодилы, бег обычн., выбрас. ноги вперед (по сигн. изобр. солдата)	№7 «С гантелями»	**З** Х-ба по наб. мячам, держась одной рукой за переклад. г. лестницы (десантники)	_____	**О** Бросан. мяча 2 руками из-за головы на дальность ч/з шнур-1,5м (попади во вражескую цель)	**П** Лазание по г. лестнице произвольно, дотронуться до подвеш. конверта (разведчики)	П\и «Ловишка с мячом» (бег с увертыванием)	И\м «Какой мяч пропал»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равнове-сие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Средняя	1	«Маму я свою люблю», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «кузнечики», бег змейкой, подн. колени, (по сигн. изобр., как обнимаешь маму)	№12 «На гимнастической скамейке»	_____	**О** Прыжки ч/з гимн. палку 2 ногами с места вперед-назад 5 раз подряд (мамины прыгуны)	**П** Бросание набивного мяча на дальность двумя руками сверху L=2 м (передадим привет бабушке)	**З** Ползание на выс. четв., перешагивая ч/з г. палки, выложенные друг за другом	П/и «Ловишка, собери букет» (бег, бросая мяч в ноги детям « срезать цветы» для мамы)	И\м «Тише шагай, не буди бабушку» (ходьба крадущимися шагами)
	2	«Весна пришла», построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, как крокодилы, бег обычн., врассыпную (звери разбежались)	№12 «На гимнастической скамейке»	Игров.зад. «Жираф» (ходьба по скамье широкими шагами, руки за спиной , по сигналу кружение вокруг себя)	П/и «Тигр охотится» (прыжки с продвижением вперед из И.п.: присед, упор в пол)	_____	П/и «Обезьянки» (бег, лазание по гимнастической лестнице)	_____	Дыхат.упр .«Потушим пожар в лесу»

март	3	«Весна пришла», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, "на машине" - на высоких четвереньках, бег обычный, "на самолете"- захлестывая ноги назад	№11 «С гимнастической палкой»	**О** Х-ба на носках по накл. доске, закрепл. на г. лестнице, переходя на нее (самолет готовится к взлету)	**П** Прыжки с высоты в обруч, обращая внимание на приземление Н=25 см (подводная лодка погружается)	**З** Брос-ие мал. мяча 1 рукой поочередно из-за головы на дальность ч/з шнур1,5 м (запуск ракеты)	_____	П/и «Такси» (бег, ориентировка в пространстве)	Упр. на гибкость: «Лодочка» (лежа на животе, прогнуться, руки назад, покачаться)
	4	«Любимые сказки», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., как крокодилы, бег обычн., выбрас. ноги вперед, (по сигналу остановиться, изобразить водоросли)	№11 «С гимнастической палкой»	**П** Ходьба боком по накл. доске, закрепленной на г. лестнице, переходя на нее (подводные скалы)	**З** Прыжки с высоты в означенное место Н=25 см (ныряем в океан)	_____	**О** Лазание по г. лестнице с перех. на соседний пролет приставными шагами (кораллы)	Игров. зад. «Брызги океана» (подбрасывание мячей в верх)	И\м «Найди «рыбку»

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Средняя	1	«Птицы», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., «кузнечики», бег, змейкой, поднимая колени	№1 «Воробышки» (без предметов)	**З** Х-ба по на-клй доске, присесть на конце, закрепл. на г. лест-це, спуск	_____	**О** Метание мяча в верт. цель снизу 1 рукой поочередно L,H=1,5м	**П** Лазание по г. лестнице с переходом на соседний пролет приставным шагом	П/и «Воробышки и кот» (прыжки, бег)	И\м «Летает – не летает»

	2	«о хороших привычках и нормах поведения», построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., как крокодилы, бег обычн., выбрас. ноги вперед, (по сигналу "стоп"- изобразить запуск ракеты)	№1 «Воробышки» (без предметов)	П/и «Не оставайся на полу» (равновесие на огранич. поверхности) «Выход в открытый космос»	Игров.зад. «Звезда упала» (спрыгивание, влезание)	_____	Игров.зад. «Радуга на небе» (ползание на высоких четвереньках)	_____	Упр. на задержку дыхания. «Тренировка космонавтов»
апрель	3	«Дети друзья природы», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корригир., «горы»-на высоких четвереньках, бег захлестывая ноги назад, (по сигналу "ветер"- покружиться на месте)	№5 «С массажными мячами»	_____	**О** Прыжки в высоту с места через планку H=10-15 см (через холмы)	**П** Метание мяча в верт. цель сверху 1 рукой поочередно L,H=1,5 м (добываем драгоценные металлы)	**З** Лазан. по г. лестнице с перех. на соседний пролет приставн. шагом, в висе согнувшись (по горам)	П/и «Сажаем леса» (бег, по зрительному сигналу – картинка дерева остановитьс я изобразить дерево)	Упр. на гибкость: «Пополам» (стоя, наклон, плотно обхватить ноги руками)
	4	«Азбука экологической безопасности»,	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, как крокодилы, бег обычн., врассыпную, по сигналу "оркестр" - остановиться изобразить игру на любом муз. инструменте постр. в 3 звена	№5 «С массажными мячами»	**О** Ползание по наклон. доскам вверх-вниз, упор на предплечья	**П** Прыжки в высоту с места ч/з несколько планок H=10-15 см	**З** Метание мяча в верт. цель сверху 2 руками L,H=1,5 м	_____	П/и «Не наступи» (бег, оббегая обручи)	И\м «Тише шагай»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Средняя	1	«День Победы», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «кузнечики», бег захлест. ноги назад, (по сигналу изобр. травку, цветок)	№2 «Хлопушки - топотушки» (без предметов)	**П** Ходьба по накл. доске вверх-вниз с опорой на ладони (жук забирается на дерево)	**З** Прыжки в высоту с места ч/з несколько планок H=10-15 см (бабочка летит к солнышку)	_____	**О** Лазание по накл. г. лестнице вверх-вниз произвольно (червячок греется)	Игр. зад. «Солнечные лучики» (метание в вертикальную цель)	Медленная ходьба крадущимся шагом «Не разбуди солнышко»
	2	«О труде в саду и огороде»,постр. на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., как крокодилы, бег выбрас. ноги вперед	№2 «Хлопушки - топотушки» (без предметов)	_____	П/и «Очистим озера и реки» (прыжки в глубину в означенное место, взять один кубик - "мусор" и положить в корзину)	Игров. зад. «Очистим воздух» (подбрасыва-ние мяча вверх как можно выше)	_____	П/и «Самолеты» (бег)	Дыхат. упр. «Радуга, обними меня»
май	3	«Неделя безопасности», корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «слоны», бег захлестывая ноги назад, (по сигналу "красный цвет светофора"- остановиться)	№11 «С гимнастической палкой»	**З** Ползание по накл. доске вверх-вниз на низких четвереньках	_____	**О** Метание мяча в гориз. цель сверху 1 рукой поочередно L,H=1,5 м	**П** Лазание по наклонной г. лестнице вверх-вниз приставным шагом	П/и «Зайцы и волк» (прыжки на 2 ногах через несколько линий, бег)	Упр. на гибкость: «Качели» (лежа на спине, сгруппиров., покачаться)

		диагно стика				———	———	———	———	———	———
	4	«Мы немного подросли», традиционной структуры	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир-я, как крокодилы, бег обычн., врассыпную (стая птиц)	№11 «С гимнастической палкой»	———	**О** Прыжки с короткой скакалкой на месте, на двух ногах	**П** Метание мяча в гориз. цель снизу 1 рукой поочередно L,H=1,5 м	**З** Лазание по наклонной г. лестнице вверх-вниз приставным шагом	Игров. зад. «Птицы» (бег по наклонной доске, прыжки по плоскостным кругам)	И\м «Тише шагай, смотри не зевай» (ходьба крадущимся шагом, с остановкой по сигналу)

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Средняя	1	«Здравствуй лето», сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «слоны», бег захлест. ноги назад (по сигналу "утро" изобразить солнышко-ноги и руки врозь, по сигналу "ночь" изобразить луну - ноги вместе, наклониться вперед, руки вверх)	№9 «С большим мячом»	**О** Кружение вправо/влево на месте «Летят одуванчики»	**П** Прыжки с короткой скакалкой на месте, на двух ногах (попрыгунчики)	**З** Метание мяча в гориз. цель снизу 1 рукой поочередно L,H=1,5 м (рыбалка)	_____	П/и «Солнышко и дождик» (бег, ориентировка в пространстве)	
	2	«Творчество Пушкина», построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., как крокодилы, бег выбрас. ноги вперед	№9 «С большим мячом»	Игров. зад. «Кот ученый все ходит по цепи...» (х-ба в заданном направлении, переставляя плоскостные круги)	Игров. зад. «Через овражки» (прыжки двумя ногами через обручи)	_____	П/и «Через горы» (ползание на низких четвереньках по наклонным мягким модулям)	П/и «Ловишка с мячом» (бег с увертыванием от брошенного мяча)	Дыхат.упр. «Водолазы»

июнь	3	"Наш любимый детский сад"корреигирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба корриг., «слоны», бег поднимая колени, (по сигналу "стоп" найти пару-друзья)	№3 «С кубиками»	**П** Кружение вправо/влево в парах, взявшись за руки в паре	**З** Прыжки с короткой скакалкой на месте, на двух ногах	**О** Метание мяча в верт. цель сверху 2 руками L,H=1,5 м	**С** Лазание по наклонной г. лестнице вверх, переход на г. лестницу, спуск вниз по другой накл. лестнице	Игров. зад. «Перепрыгни с разбега через веревочку»	Упр. на гибкость: «Пополам» (наклонитьс я, обхватить ру ками прямые ноги)
	4	"Юные пожарные" традиционной структуры	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	корриг. как крокодилы, бег врассып., (по сигналу изобразить пожарного)	№3 «С кубиками»	**З** Кружение вправо/влево, с продвижением вперед (выезжаем на пожар)	_____	**П** Метание мяча в верт. цель от груди 2 руками L,H=1,5 м(тушим пожар)	_____	П/и «Котята и щенята» (ползание, лазание)	И\м «Угадай, что изменилось»

Группа /Месяц	Неделя	Тема недели Мотивация	Построения, перестроения	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Средняя	1	"Неделя шуток" сюжетное	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, врассыпную, бег обычный, захлестывая ноги назад, по сигналу "рассмеши"-остановиться, показать смешную мордочку	№6 «Звери» (без предметов)	_____	**О** Прыжки в длину с места L=70 см	**З** Метание мяча в верт. цель от груди 2 руками L,H=1,5 м	**П** Ползание на средних четвереньках, прокатывая мяч рукой	П/и «Цветные автомобили» (бег, с остановкой на «красный цвет»)	И\м «Найди и промолчи»
	2	"Я и мои друзья", построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир-я, как крокодилы, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	№6 «Звери» (без предметов)	Игров. зад. «Не наступи на грядку» (х-ба по огранич. пов-ти, боком перешагивая предметы)	Игр. зад. «Через канаву»	_____	Игр. зад. «Ежики» (ползание на высоких четвереньках с мячом м/у ног)	Игр. зад. «Кто больше» (метание в горизонтальную цель)	Дыхат.упр. «Насос»
июль	3	"На летней лужайке", корригирующее	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, «слоны», бег обычный, захлестывая ноги назад, (по сигналу "хоровод"-всем взяться за руки0	№8 «С обручем»	**П** Х-ба по огранич. поверхности, боком наступая серединой стопы на скакалку	**З** Прыжки в длину с места L=70 см	**О** Перебрасывание мяча в парах снизу L=1,5 м	**С** «Ежики» (ползание на высоких четвереньках с мячом между ног)	П/и «Самолеты» (бег)	Упр. на гибкость: «Рыбка» (лежа на животе, прогнуть-ся, руки по бокам, покач-ся)

	4	"Юные защитники природы", традиционной структуры	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир-я, как крокодилы, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	№8 «С обручем»	**З** "Не затопчи редкие растения" (х-ба по огранич. по-вти, прямо наступая серединой стопы на скакалку	**С** "Спасем озеро от загрязнения" Прыжки в длину с места L=70 см	**П** "Очистим воздух" Перебрасывание мяча в парах из-за головы L=1,5 м	_____	Игр. зад. "Очистим тоннель" (ползание «потканевому тоннелю»	И\м «Угадай, кто ушел»

Группа /Месяц	**Неделя**	**Тема недели Мотивация**	**Построения, перестроения**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Средняя	1	Свободная тема, построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир.-я, «слоны», бег обычный, захлестывая ноги назад	_____ _	П/и «Замри»		П/и «Охотники и звери»		П/и «Не попадись»	И\м «Найди и промолчи»
	2	Свободная тема, построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир-я, как крокодилы, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	_____ _		Игр. зад. «Через канаву»		П/и «Котята и щенята»	П/и «Ловишки»	И\м «Чей голос»

август	3	Свободная тема, построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир-я, «слоны», бег обычный, захлестывая ноги назад	_____ _	П/и «Пройди, не упади»		П/и «Выстрел в небо»		П/и «Самолеты»	И\м «Угадай, что пропало»
	4	Свободная тема, построенное на играх	Постр. по линии, поворотом перестр. в колонну по одному, в 3 звена на месте	х-ба обычная, корригир-я, как крокодилы, бег обычн., выбрасывая ноги вперед	_____ _		Игр. зад. «Канатоходцы»		П/и «Обезьянки»	П/и «Не оставайся на полу»	И\м «Угадай, кто ушел»

Задачи для старшей группы:

1. Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей).

2. Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

старшая	**1**	«Вот и лето прошло»,традициионной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестр-е в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба обычная, корриг., иммитац. движен. «паровоз» (на ягодицах),иммитац. бег, (изменяя направл. и темп движ., кружение - одуванчики	№5 «С мячами в парах»	**О** Х-ба по скамьеL=3м с набивным мячом между ног(медведь с медом)	**П** Прыжки из обруча в обруч на двух ногах прямо3м (по лужам)	_____	**З** Лазание по наклонной лестнице с переходом на шв.стенку вверх-вниз (за созревшим яблочком)	Игров.зад «Срежим букет» (метание в горизонт. цель (кегли)	И\м «Не разбуди ежей», то же что и «Тише шагай, смотри не зевай»
	2	«Мы дружные ребята», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба обычная, корриг., по сигналу имитация кружащихся осенних листочков, бег захлест голеней назад, выбрас. ноги вперед змейкой	№5 «С мячами в парах»	**П** Х-ба по нак. доске с перех на скамью с наб. мячом между ног (ловкие)	**З** Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах бок.3м (прыгучие)	**О** Брос. мяча вверх, об пол и ловля его 2 руками (меткие)	_____	П\и «Медведи и пчелы» (лазание, бег)	И\м «Что изменилось» (карточки с изображениями кухни, групповой спальни, спортивного зала, прогулочной площадки, прачечной, мед. кабинета)

сентябрь	**3**	«Краски осени», корригирующее	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба обычная, коррегирующая, по мягким модулям, бег с препятствиями, на носках, высоко поднимая колениПо сигналу "зеленый"-бег обычный, "желтый"-бег на месте, "красный"-остановиться	№1 Корригирующий	**З** Х-ба по скамье с наб. мячом между ног с перех. на накл. доску	_____	**П** Брос. мяча вверх, об пол и ловля его 2 руками, в движ-и	**О** Ползание упор на пред-плечья с ма-лым мячом между ног	П\и «Выше ноги от земли» (бег, запрыг-е, спрыг-е со скамьи)	Упр. на гибкость: «Пополам» (стоя, накл-он вниз, обхватить прямые но-ги руками)
	4	Диагностика разви-тия физич. качеств	Разученные построения, перестроения по словесному сигналу	Разученные виды х-бы и бега по словесному сигна-лу.	№1 Корригирующий	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,моти-вация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематик а)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвиж-ные игры**	**Заключи-тельная часть**

старшая	**1**	«Витамины из кладовой природы», традиционной	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	х-ба, бег со сменой направляющ. (стадо меняет вожака), по сигналу "стоп" изобразить дикое животное	№4 «Звери»	_____	**О** Прыжки с места через планку высотой 15-20см. (прыгучие антилопы)	**З** Брос. мяча вверх, хлопок и ловля его, не прижимая к себе (обезьянки резвятся)	**П** Ползание упор на ладони с малым мячом между ног (тигр с добычей)	Эстафета «Ловкие ребята» (добраться до старта в кружении, назад бегом)	Муз\игра «Если нравится тебе»
	2	«В осеннем лесу», традиционной структуры	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	"Доставка почты" Иммитац. х-ба «по осенним листочкам»- с носка, «сухая тропинка» -на вн. стороне стоп, иммитац. бег «под дождем», «через бревна», упор на ладони	№4 «Звери»	**О** Х-ба по канату прямо, наступая серединой стопы	**П** Прыжки боком через планку высотой 15-20см.	_____	**З** Ходьба, упор на ладони с набивным мячом между ног	П\и «Охотники и зайцы» (метание в движущуюся цель)	Дых-ые упраж-я «Бобры»
октябрь	**3**	«Моя дружная семья», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	корригирующая х-ба, по ребристым доскам, вылож. в ряд, бег, высоко поднимая колени (по сигналу "насекомые"изобразитьлюбого насекомого)	№1 «Для позвоночника»	**П** Х-ба по канату боком, наступ. носками, серединой, пятками стоп по 10 шагов	**З** Прыж. с места ч\з несколько планок высотой 20см, поставл. друг за др.	**О** Отбивание мяча об пол на месте двумя руками одновременно	**С** Ходьба вверх животом с набивным мячом между ног, урпор на ладони	П\и «Спасительный остров» (бег с остановкой на массажных дорожках, островках)	Упр. на гибкость: «Ежик» (лежа на спине сгруппир., обхватить голени руками)

	4	«Самара мой город родной», по-строенное на эстафетах,соревнов.аниях	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	И/м «У ребят порядок строгий»	№1 «Для позвоночника»	П/и «Найди свой домик»	П\и «Удочка»	_____	Соревнова-ние - пере-бежка (ползание на скорость различными способами)	П/и «Ловишка» (бег с увертыванием)	Дых-ые упраж-я «Осторож-но щука» (выносли-вость при задержке дыхания)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,моти-вация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвиж-ные игры**	**Заключи-тельная часть**
старшая	**1**	«Путешествуем по Самарскому краю», традиц. структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитац. движ. «в горы» (на выс четв.), «по морям» (полз. по-пласт.), иммитац. бег «по полям» (боковой галоп с по-воротами кругом по сигналу)	№9 «Без предметов в парах»	**З** Х-ба по обо-ду обруча бо-ком, наступая носками, серединой, пятками стоп 10 ш-в (озёраРоссии)	_____	**П** Отбивание мяча об пол на месте по-очередно каждой рукой	**О** «По рекам России» (ползание по гимн. ска-мейке на жи-воте, подтя-гиваясь дву-мя руками)	П\и «Родные просторы» (бег с увер-тыванием, преодоле-вая препят-ствия)	М\п «Передай мяч-назови город России» (внимание, развитие словарного запаса)

	2	«Моя Родина россия», традиц. структуры	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	х-ба приставным шагом вперед-назад, бег по диагонали указанными способами	№9 «Без предметов в парах»	_____	**О** Прыжки на месте ч/з линию вперед\назад на 2 ногах, лицом к линии	**З** Ведение мяча с продвижением вперед поочередно одной рукой	**П** Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь поочередно 1 рукой	П\и «Фигуры из бумаги» (то же что и "Паук и мухи")	Дых-е упр. «Радуга» см. конспект №6, стр.4-5
ноябрь	**3**	«Что было до…в мире техники», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корриг-ая, по массажн. дорожк., по канату, по горизонтальным лестн-м бег по массаж. дорожк. (по сигн. "покажи" остановиться, изобразить предмет одежды или обуви)	№2 «Для позвоночника»	**О** Х-ба прямо, наступая всей стопой по рейке г. скамейки, руки в стороны, равновесие на «кочке»	**П** Прыжки на месте через линию влево\вправо на 2 ногах	_____	**З** Ползание по г. скамейке на животе в позе «Улитка», отрывая плечи и колени от скамьи, стопы вместе	П\и «Ловишка, с лентами» (бег с увертыванием)	Упр. на гибкость: «Коробочка» (лежа на животе обхватить голени руками, прогнуться)
	4	«Мы исследователи», на построенное играх, эстафетах.соревнованиях	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба и бег указ-ми способами в колонне и врассыпную, по сигналу найти себе пару	№2 «Для позвоночника»	_____	_____	Эстафета «Ловкая пара» (перебрасывание мяча партнеру снизу бегом, назад прокавание след. паре)	Эстафета «Пожарные на ученьях» (лазание)	Соревнования «Найди свою пару» (бег врассып-ю, по сигналу найти детей с такими же картинкой обуви	М\и «Узнай по голосу» (внимание)

Группа месяц	Неделя	Тема недел. ,моти-вация	Построение, перестроение	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж-ные игры	Заключи-тельная часть
старшая	1	«Безопасность» контрольное (круг тртрнировка)	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	смена на-правл. в движ., х-ба врассыпн., указан. спос., бег противох., указ-и спос. (по сигналу "холод" - изобразитьнахохленную птичку)	№7 «Часы»	Х-ба по г. скамье, рейке, канату, наклонной лестнице выбранными способами (воробьи на веточке)	Прыжки с продвижен. вперед через обручи, линию, планки выбранными способами (вороны прыгают)	Ведение мяча стоя и с продвижением вперед выбранными способами (насыпим корм птицам)	Ползание по полу и г. скамейке выбранными способами (полоз)	Эстафета «Построим кормушки» (бег с выполнением задания)	М\п «Мяч по кругу» (прокат-ние мяча сидя в кругу, поймавший называет 1 зимующую птицу)
	2	«Зима. Подготовка животных к зиме», традиц. структуры	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	х-ба, бег змейкой, (по сигн. "покажи" остановиться, изобразить любимое занятие)	№7 «Часы»	**П** Х-ба по рейке г. скамейки боком, руки в стороны, равновесие на «кочке» с поворотами	**З** Прыжки с продв-ем, через линию вперед\назад на 2 ногах, лицом к линии	**О** Перебрасыва-ние мяча через волейбольную сетку, как можно дальше	_____	Эстафета «Украсим елочку» (лазание по г стенке на скорость)	Дых. упр. «Подыши одной ноздрей» см. конспект №6, стр.4-5
декабрь	3	«Птицы зимой», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корриг., по канату, по рейке г. скамейки, бег семенящим, шир. шагом с изменен. направления	№1 «Для позвоночника»	**З** Х-ба по рейке г. скамейки спиной, на конце присесть, равновесие на «кочке» с приседанием	_____	**П** Перебрасывание мяча через волейбольную сетку, в означенное место	**О** Переползание через гимнастическую скамью боком	П\и «Не оставайся на полу» (запрыгивание, спрыгивание)	Упр.на гибкость: «Плуг» (лежа на спине, ногами за головой коснуться пола)

	4	«Новогодние приключения», постр. на играх,	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении		№1 «Для позвоночника»		Игровое задание «Через сугробы» (челночный бег с перепрыгиванием мягких модулей)		Эстафета «Нарядим елку» (бег, влезть на г. лестницу, повесить ленту, вернуться к команде)	П\и «Мороз Красный нос» (бег)	М\п «Дрозд» (психогимнастика)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
старшая	**1**		Праздничные дни								
	2										
январь	**3**	«В гостях у художника», корригирующее	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	х-ба корригирующая, по сигналу группировка, лежа на спине. Бег по диагонали, прыжки бок. галопом (по сигналу "елочка"- встать, изобразить елочку)	№2 «Для позвоночника»	**П** Х-ба по г. скке боком, отбивая мяч 2 руками с одной стороны скамьи (гирлянда для елки)	**З** Прыжки в длину с места на расстояние 70см. на гимнастический мат	**О** Метание в вертикальн. цель из-за спины через плечо Н.=1м, L.=3м.	_____	П\и «Рождественские перебежки» (ползание на скорость заданным способом)	Упр. на гибкость: «Пополам» (стоя, наклон вниз, обхватить прямые ноги руками)

	4	«Искусство родного края», построенное на играх, эстафетах	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении		№2 «Для позвоночника»	Эстафета «Беги и кружись»	П/и «Волк во рву»	_____	Эстафета «Полоса препятствий»	П\и «Мороз Красный нос» (бег)	_____
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,моти-вация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематик а)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвиж-ные игры**	**Заключи-тельная часть**
старшая	**1**	«Едем, плывем, летим-транспорт», традиционное	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммит. х-ба и бег с прямыми ногами - пылесос, в присяде - утюг, сидя с прям. ногами, боковой галоп, прыжки, упор на ладони	№1 «С массажными мячами»	**З** Х-ба по г. ске боком, отбивая мяч в чередовании рук с одной стороны скамейки	_____	**П** Метание в вертикаль-ную цель снизу Н.=1м, L.=3м.	**О** Ползание по-пластунски прямо, под дугами	Игров.зад. «Прыгуны» (запрыгива ние, спры-гивание на г. мат)	Дых. упр. «Радуга» см. конс-пект №6, стр.4-5
	2	«Чем пахнут ремесла», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба гимнастичес-ким шагом, «кузнечики», бег с изменением на-правления, (по сигналу "кактус"изобразит ь цветок, ноги вместе, руки в стороны, пальцы в стороны	№1 «С массажными мячами»	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка	**О** Прыжки в высоту с разбега на 30см. через планку, «ласточка», упор в лестницу	**З** Перекат на спину с мя-чом, метание в верт.цель сидя, сверху 2 руками	**П** Ползание по-пластунски змейкой, вис на г. стенке, согнув колени	Рус. нар. Игра «Гори, гори, ясно» (бег, внимание)	Муз. Игра «Мы сей-час пойдем направо»

февраль	**3**	«Быть здоровыми хотим», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по мягким модулям, вылож. один за другим Бег, с препятствиями, на носках, высоко поднимая колени	№1 «Для позвоночника»	**О** Х-ба по г. скамье прямо, упор на ладони. Х-ба по «островкам» прямо, (Масленичное веселье)	**П** Прыжки в высоту с разбега на 30-40см. через планку (кто выше)	_____	**З** Ползание по-пластунски преодолевая препятствия - мягкие модули (ловкачи)	Эстафета «Внимательные Петрушки» (бег с выполннием задания)	Упр. на гибкость: «Коробочка» (лежа на животе обхватить голени руками, прогнуться)
	4	«День защитника Отечества», постр. на играх, соревнованиях	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Игр. зад. «Всегда готов!» (ходьба и бег с цветными лентами, по сигналу построиться вокруг фишки своего цвета)	№1 "Для позвоночника"	_____	_____	Игр. зад. «Разобьем врага» (метание в вертик. цель)	П\и Разведчики» (лазание, бег)	Эстафета «Донесение» (прыжки прямым галопом, залезть на г. лестницу, снять конверт)	М\п «Тише шагай» (внимание)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

старшая	**1**	«День 8 марта», контрольное (круговая тренир.)	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба и бег со сменой направлений и способов движения, по сигналу изобразить цветок для мамы	№2 «С обручами»»	_____	Прыжки через линии, в длину с места, в высоту с разбега, разученными способами	Бросание мяча через сетку, в верт. цель, выбранными способ. («салют» для мамы)	Перелезние через г. скамью выбранным способом	Игров.зад. «Полоса препятствий» (пройти по г. скамье с выполнением заданий)	М\п «Мамины помошники» (имитация движений и отгадывание действий)
	2	«Весна пришла», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба «кузнечики», «белые медведи», по сигналу кружение. Бег изменением направления, по сигналу удержание позы «тюлень»	№2 «С обручами»»	**П** Х-ба по г. скамье боком упор в скамью на ладони, Х-ба по «островкам» боком (тигр идет по ветке)	**З** Прыжки в выс. на 30-40см. с разбега через несколько планок (одна за другой) (кенгуру)	**О** Брос. мяча 2 руками сверху, об стену и ловля его, сидя по-турецки, группировка на спине (обезьянка)	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка, на г. стенке, «лягушка», «веточка качается»	П\и "Лев на охоте" то же что и «Паук и мухи» (бег, по сигналу удержание статичной растяжки)	Дых. упр. «Водолазы»
март	**3**	«Весна пришла», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по мягким модулям, вылож. змейкой. Бег, оббегая обручи (лужи), на носках, высоко поднимая колени	№2 «Для позвоночника»	**З** Х-ба по г. скке спиной вперед, упор в скамью на ладони, Х-ба по «островкам» спиной вперед	_____	**П** Бросание мяча от груди об стену и ловля его после отскока от пол	**О** Пролезание между двумя планками прямо в проем 40см на высоте 30см.	П\и «Удочка» (подпрыгивания на месте, внимание)	Упр. на гибкость: «Плуг» (лежа на спине прижать ноги к себе руками, коснуться стопами пола)

	4	«Книги. Мир театра», построенное на играх, эстафетах	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Игра-разминка «Здравствуйте»	№2 «Для позвоночника»	Эстафета «Ловкие рыбки» Бег по г. скамье, соскок в обруч, бегом вернуться к команде	Соревнования «Лягушка-квакушка» прыжки, упор в пол на ладони	Эстафета «дрессированные дельфины» ведение мяча в чередовании рук, бросок в обруч	П\и «Караси и щука» (бег)	_____	М\п «На что похоже» (имитационные движения по замыслу ребенка)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
старшая	**1**	«Правила поведения в природе», традиционное	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммит-ая х-ба (цапля, пингвин, утка), иммит-й бег (страус - с остановками, наклонами туловища)	№6 «С гимнатическими палками	_____	**О** Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте не менее 5 раз	**З** Бросание мяча снизу об стену и ловля его после отскока от пола	**П** Пролезание между двумя планками боком в вертикальный проем 40см на высоте 30см.	П\и «Перелет птиц» (челночный бег, лазание)	Психогимнастика «Дрозд»

	2	«Космическое путешествие», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба «земля-космос» - на пятках, на носках, по сигналу поза «невесомость» - группппировка. Бег с изменением направления «космическая орбита»	№6 «С гимнатическими палками	**О** Ходьба. по рейке г. ск. на выс. четв-ах, на конце «ракета» с опорой на ладони, 1 стопу	**П** Прыж. через коротк.скакалку на 2 ногах на месте 5 раз с остановкой в поз. «воздушные ямы»	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка, на г. стенке, «лягушка», «змея»	**З** Пролезание спиной между 2 планками в проем 40см на высоте 20см., перекат в сторону	П\и «Медведи и пчелы» (лазание, бег)	Дых. упр. «Дышим тихо, спокойно» см. конспект №6, стр.4-5
апрель	**3**	«Мы друзья природы», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по ребристым доскам (за полезными ископаемыми). Бег, выбрас. ноги впе-ред, в стороны с изменением направления	№1 «Для позвоночника»	**П** Х-ба по рейке г. ск. на выс. четвереньках боком, на конце поза «лягушка»	**З** Прыжки ч/з короткую скакалку на двух ногах с продвиж. не менее 5 раз	**О** Метание в гориз-ю цель снизу сзади L=3м., стоя на массаж. дорожке	_____	П\и «Не оставайся на полу» (запрыгивание, спрыгивание, бег)	Упр.на гибкость: «Ежик» (лежа на спине сгруппир., обхватить голени руками)
	4	«Азбука безопасности», постр. на играх, эстафетах, соревнованиях	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении		№6 «С гимнатическими палками	И\м «Ручеек»	Эстафета «Кто быстрее на скакалке»	_____	Игр. зад. «Паучки проснулись» (ползание из разных исх. пол. на скорость)	П\и «Ловишки с лентами» (бег с увертыванием)	М\п «Характер музыки» (ходьба в рассыпную под музыку, после остановки музыки мимикой изобразить характер музыки)

Группа месяц	Неделя	Тема недел. ,моти-вация	Построение, перестроение	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж-ные игры	Заключи-тельная часть
старшая	1	«День Победы», традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитационная х-ба (машина на параде - передвижение на ягодицах) Иммитационный бег (лошадь - высоко поднимая колени, боковой галоп)	№3 «С цветными лентами»	**З** Ходьба. по рейке г. ск. на выс. четв. спиной, на конце стойка на 1 ноге (часовой)	_____	**П** Метание в горизонтальную цель сверху из-за головы L=3м (снайперы)	**О** Лаз. по накл. лест., переход на г. стенку, передвиж. в стор. в присяде (переправа)	П\и «Быстроногие солдаты» (бег с увертыванием)	М\п «Что изменилось» (разведчики)
	2	«Полевые и садовые цветы. Насекомые», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба, по сигналу, «экологи» (дети встают по стойке смирно). Бег с захлестом голеней назад, выбрасывая ноги вперед прямо, змейкой	№3 «С цветными лентами»	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка, х-ба по балансиру, вытягивая поочер. прямую ногу в сторону	**О** Прыжки с продвиж из пол.: стоя, скамья м\у ног, упор в скамью. «ласточка» упор в г. стенку	**З** Метание в горизонтальную цель сбоку снизу L=3м. перекат в сторону	**П** Влезание по накл. лестн-е, переход на г. стенку, в висе передвижение в сторону в присяде	П\и «Паук и мухи» (бег с увертыв., стретчинг)	Дых. упр. «Дыши одной ноздрей» см. конспект №6, стр.4-5
май	3	«Неделя безопасности», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корриг., по массаж. дорожкам. Бег с препятствиями, на носках, высоко поднимая колени, по сигналу найти пару	№2 «Для позвоночника»	**О** Х-ба по рейкам горизонтальной лестницы, по ободу обруча прямо, наступая серединой стопы	**П** Прыжки с продвижен. и перепрыг влево\прав стоя, сбоку от скамьи, упор в скамью.	**С** Сидя, упор сзади, захват малого мяча стопами, метание на дальность	**З** Влезание по накл. лестн-е, переход на г. стенку, в висе передви-е в сторону в присяде	Эстафета «Чье звено собьет больше кеглей» (метание в гор. цель)	Упр.на гибкость: «Пополам» (стоя, наклон вниз, обхватить ноги руками)

	4	«Мы немного подросли»	Построение в шеренгу, в 3 колонны в движении	Разученные виды х-бы и бега по сигналу изобразить растение, строевые упраж-я	№2 «Для позвоночника»	Игр. зад. «Попугай» (х-ба по ободу обруча наступая серединой стопы)	П/и «Цапли» то же, что и (волк во рву)	_____	П/и «Пугливые птицы»(бег, лазание)	_____	И/м «Тише шагай, смотри не зевай»
		Диагностика									
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
старшая	**1**	«День защиты детей», традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитационная х-ба (гуси в полуприсяде) Иммитационный бег (через лужи-подскоками с ноги на ногу)	№5 «С мячами в парах»	**П** Х-ба боком по рейкам горизонтальной лестницы, по ободу обруча, наступая серединой стопы	**З** Прыжки с продвиж., запрыгивая 2 ногами и спрыг. из пол.: стоя, скамья м\у ног, упор в скамью.	**О** Метание в движущуюся цельL=3м из-за спины ч\з плечо	_____	Игров.зад. «Кто быстрее через препятствия» (ползание)	М\п «Зеркало» (психогимнастика)
	2	«Пушкинская неделя», с элементами	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба и бег со сменой направления движения, (по неведомым дорожкам)	№5 «С мячами в парах»	**З** Х-ба спиной вперед по рейкам гориз лестницы, «ласточка», упор в «островок»	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка. На г. стенке «змея»	**П** Метание в движущуюся цельL=3м из-за спины ч\з плечо	**О** Кувырки в сторону в группировке, вис на г. стенке с согнутыми коленями	П\и «Не оставайся на полу» (спрыгивание, запрыгивание, бег)	Дых. упр. «Ветер» см. конспект №6, стр.4-5

июнь	**3**	«Наш любимый детский сад», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая в парах, по массажным дорожкам. Бег, высоко понимая колени, захлестывая голени назад (по сигналу всем взяться за руки)	№1 «Для позвоночника»	**С** Х-ба по рейкам гориз лестницы, упор в продольные стойки лестницы	**О** Прыж. через короткую скакалку с продвиж-м вперед, переменным шагом	**З** Метание в движущуюся цельL=3м из-за спины ч\з плечо	**П** Кувырки в сторону в группировке	Эстафета «Переправа» (передвижение по огран. поверхности на скорость)	Упр.на гибкость: «Коробочка» (лежа на животе обхватить голени руками, прогнуться)
	4	«Пожарные на учении», построенное на играх, эстафетах	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитац-ая х-ба (пожарная машина – с опорой на кисти и стопы вверх животом), иммитационный бег (паровоз – упор в пол на ладони, по сигналу остановка)	№1 «Для позвоночника»	Игра-перебежка «Пожарная команда» (бег до центральной линии зала, взять цветную ленту, вернуться на исходную позицию)	_____	И\э «Тушим пожар» (бег,метание в вертикальную цель)	И\э "Пожарные на ученьях" (бег, лазание)	П\и "Огонь" (бег с увертыванием), то же, что и "Ловишка с ленточками "	М\п «Угадай, кто ушел»
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

старшая	**1**	"Кривое зеркало",традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитац-ая х-ба (машина – с опорой на кисти и стопы вверх животом), иммитационный бег (паровоз – упор в пол на ладони, по сигналу остановка), по сигналу "кривое зеркало" изобразить смешную мордочку	№2 «С обручами»	**О** Х-ба по набивным мячам прямо приставными шагами	**П** Прыж. через коротк-ую скакалку с продвиж-м вперед переменным шагом	_____	**З** Кувырки в сторону в группировке	П\и «Клоун» (бег с увертыванием. Осаленый ребенок изображает смешную позу, дети освобождают его, проползая между ног)	М\п «Тише шагай, смотри не зевай» (внимание, х-ба в медл. темпе)
	2	"Мы такие разные" с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба с остановкой по сигналу в позе по выбору. Бег, выбрасывая ноги в стороны, со сменой направления движения	№2 «С обручами»	**П** Х-ба по набивным мячам боком приставными шагами	**З** Прыж. через коротк-ую скакалку с продвиж-м вперед переменным шагом	**О** Катание обруча двумя руками на дальность	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка	Эстафета «Медведи и пчелы» (лазание, бег)	Дых. упр. «Радуга» см. конспект №6, стр.4-5
июль	**3**	"Во поле березка стояла" корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по ребристым доскам, Бег с препятствиями, захлестывая ноги назад по сигналу "хоровод" построиться в круг	№2 «Для позвоночника»	**З** Х-ба по набивным мячам спиной вперед приставными шагами	_____	**П** Катание обруча 1 рукой поочередно, на дальность	**О** Передвижение по рукоходу	П\и «Удочка» (подпрыгивания на месте)	Упр.на гиб:«Плуг» (лежа на спине, руки вдоль тулов. Коснуться стопами пола за головой)

	4	"Экология нашего края", построенное на играх, эстафетах	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении		№2 «Для позвоночника»	Эстафета «Экологи» (бег, переноситьв корзины на финишекубики -мусор)	Эстафета «Экологический транспорт» (прыжки прямым галопом в парах-один впереди-лошадиная упряжка)	_____	Эстафета «Срезаем засохшие ветки» (лазание,бег)	П\и «Срезаем сорняки» (бег с увертыванием от мяча, осаленные дети выходят из игры)	М\п «Найди и промолчи» (внимание)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
старшая	**1**	"Памятные места нашего поселка", Традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитационная х-ба (машина -передвижение на ягодицах). Иммитационный бег (собака - изменяя направление и темп движения, кружения)	Музыкальная игра «Если нравится тебе»	_____	**О** Прыжки через качающуюся длинную скакалку (переплываем через Волгу)	**З** Катание обруча выбранным способом, стараясь сбить кегли (заготовка природного камня)	**П** Передвижение по рукоходу (по Сокольим горам)	Игров.зад. «Полоса препятствий» (ходьба и бег по огранич. поверхн.)	М\п «Дрозд» (психогимнастика)

	2	"В здоровом теле, здоровый дух", С элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба с остановкой по сигналу в позе присед в группировке. Бег с захлестом голеней назад, выбрасывая ноги вперед прямо, змейкой	Музыкальная игра «Если нравится тебе»	**О** Х-ба прямо по набивным мячам, выложенным в ряд	**П** Прыжки через качающуюся длинную скакалку	Упр. на тренажерах: велосипед, степ, беговая дорожка	**З** Передвижение по рукоходу	П\и «Салют» (подбрасывание мячей вверх на дальность)	Дых. упр. «Дыши одной ноздрей» см. конспект №6, стр.4-5
август	**3**	"Малые Олимпийские игры", корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по мягким модулям, вылож. один за другим Бег, с препятствиями, на носках, высоко поднимая колени	Музыкальная игра «Давайте все делать вот так»	**П** Х-ба боком по набивным мячам, выложенным в ряд	**З** Прыжки через качающуюся длинную скакалку	**О** Брос. мяча вверх, об пол и ловля его 1 рукой поочередно	_____	Соревнование «перебежка» (челночный бег заданным способом)	Упр.на гибкость: «Ежик» (лежа на спине сгруппир., обхватить голени)
	4	Построенное на играх, эстафетах, соревнованиях	Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Игр. зад. «У ребят порядок строгий»	Музыкальная игра «Давайте все делать вот так»	_____	Соревнование «Кто сделает меньше прыжков»	_____	Эстафета «Сними ленту» (лазание, бег)	П\и «Ловишка с проползанием между ног»	М\п «Кто ушел?» (внимание)

Задачи для подготовительной группы:

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни;

2. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

3. Формировать интерес и любовь к спорту.

Группа месяц	Неделя	Тема недел. ,мотивация	Построение, перестроение	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Подготовительная	**1**	«Вот и лето прошло», тематическое «Школа мяча»	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитационная х-ба (машина - передвижение на ягодицах), бег изменяя направление и темп движения, иммитационные прыжки (мяч, с кружен-м)	№2 «С массажными мячами»	**О** Х-ба прямо по набив-м мячам, равновесие на «островке» на 1 ноге, другую вытянуть вперед	**П** Прыжки с продвижением вперед на высоких четвереньках с мячом м\у ног	**З** Перебрасыв. мяча через волейбольную сетку 2 руками из-за головы, стараясь сбить кегли	_____	П\и «Садовник» (бег с увертыванием от брошенного мчяча)	И\м «Расскажи про этот мяч» (активизация словаря, внимание)
	2	«Мы дружные ребята», с элементами	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба, по сигналу изобразить осен. листочек по желанию. Бег с захлестом голеней назад, выбрасывая ноги вперед прямо, змейкой	№2 «С массажными мячами»	**П** Х-ба боком по набивным мячам, равновесие на «островке» на 1 ноге, другую согнуть в колене	**З** Прыжок с разбега с накл. доски «кенгуру», из обруча в обруч на 2 ногах боком	Перекат на спину из группировки сидя, перекатом вперед встать прогнувшись	**О** «Поднимись выше», стоя на 1 перекл. г.стенки, растягив. позвоночника, переставляя руки вверх	Игров.зад. «Собери грибы» (метание в горизонтальную цель)	Дых. упр. «Дыши одной ноздрей» см. конспект №6, стр.6

сентябрь	**3**	"Краски осени", корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по мягким модулям. Бег, с препятствиями, на носках, высоко поднимая колени (по сигналу "красный цвет" остановиться)	№1 «Для позвоночника»	**З** Х-ба спиной вперед по набив. мячам, равновес., на «островке», на 2 ногах, с поворотами и приседами	_____	**О** Отбивание мяча поочередно 1 рукой, стоя на месте не менее 10 раз	**П** Лазание по наклонной лестнице с переходом на г. стенку, упр. «Поднимись выше»	Эстафета «Кто быстрее со скакалкой» (прыжки на скорость)	Упр. на гибкость: «Полушпагат» (сидя на 1 согнутой ноге, другую вытянуть вперед, накл.)
	4	Диагностика	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны	Разученные виды х-бы и бега (по словесному сигналу всем взяться за руки)	№1 «Для позвоночника»	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Подготовительная	**1**	«Витамины из кладовой природы», Традиц. структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба обыч., корригир., бег с изменением направления, с остановкой по сигналу в выбранной позе животного Красной книги	№1 «Звери»	_____	**О** Прыжки с разбега через планку выс -40см. (горные козы)	**П** Отбив-е мяча поочередно 1 рукой вокруг себя не менее 10 раз (поиграем с тигрятами)	**З** Лазание по наклонной лестнице с переходом на г. стенку, упр. «Поднимись выше» (коала)	Игров. зад. «Ловкие ребята» (кружение с продвижением вперед в темпе музыки)	И\м «Дрозд» (психогимнастика)

	2	«В осеннем лесу», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитацион. х-ба (не спугни – с носка на стопу, по узкой тропе-на вн. стороне стоп) Иммитацион. бег (через лужи – широким шагом)	№1 «Звери»	**О** Х-ба по наклонной доске с переходом на г. скамью в присяде	**П** Прыжок с разбега с накл. доски «кенгуру»	**З** Отбивание мяча поочередно 1 рукой с продвиженем не менее 10 раз	Перекат назад из положения упор присед	Эстафета «Доставим посылку», то же что и (бег с переносом модульных кубов)	Дх. упр. «Водолазы» (выносливость при задержке дыхания)
октябрь	3	«Моя дружная семья», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба и бег обыч., корригир. по по ребристым и массажным дорожкам, по сигналу "насекомые"изобразить насекомое по выбору	№2 «Для позвоночника»	**П** Х-ба по накл. доске, перех. на г. скамью на выс. четвер. боком, равнов. на «островке»	**З** Прыжки с разбега через несколько планок выс-40см.	**С** Захват малого мяча стопами из положения, сидя, упор сзади, подбросить его вверх	**О** Ползание по накл. доске с переходом на г. скамью на низких четвереньках, не касаясь стопами скамьи	Эстафета «Соревнование насекомых» (ползание различным и способами по заданию)	Упр. на гибкость: «Мостик» (лежа на спине упор. на руки и стопы)
	4	«Мой город», постр. на играх, соревнованиях	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	х-ба корриг.,бег, высоко поднимая колени по сигналу остановка в позе по выбору	№2 «Для позвоночника»	Эстафета «Акробаты» (пройти по канату, наступая серединой стопы, бегом вокруг ориентира)		П\и «Садовник»	Эстафета «Пожарные на ученьях»	П/и «Ловишка»	И\м «Передай мяч и назови профессию»

Группа месяц	Неделя	Тема недел. ,мотивация	Построение, перестроение	Вводная часть	ОРУ (тематика)	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Заключительная часть
Подготовительная	1	«Путешествуем по Самарскому краю», (круг. тренировка)	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба различными способами по заданию. Бег различными способами по заданию, с изменением направления и способа движения	№3 «С обручами в парах»	Х-ба по гимнастическим снарядам различными способами по выбору ребенка (по горам, по долам)	Прыжки в высоту с разбега, с места, через 1 и несколько планок по выбору ребенка (в горы)	Метание на дальность, в горизонт-ю, вертик-ю цели выбранным способом	Лазание по накл. доске, лестнице, г. стенке из разных исх. положений	П\и «Туристы» (бег с остановкой в выбранной позе – в горах, на реке, в лесах)	М\п «Мячик бегает по кругу» (перебрас. мяча, называя одну из национальн-й Самарской области)
	2	«Моя родина России», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба приставным шагом вперед-назад, по сигналу - присед, сгруппировавшись. Бег по диагонали указан-ми способами, (по сигналу "Бумажная фигура" изобразить фигуру по выбору)	№3 «С обручами в парах»	**З** Х-ба по накл. доске с переход. на г. скамейку с мешочком на голове	Перекаты в сторону из группир. на спине (не касаясь головой мата) – «катушка»	**О** Метание в верт-ую цель 2 руками снизу, стоя, Н=1,5м,L= 4м.	**П** Ползан-е по накл. доске, г. ск-ке на сред. четв-х, спиной; на г. стенке упр «лягушка»	П\и «Ловишка с лентами» (бег с увертыванием)	Дых-е упр. «Радуга, обними меня» см. конспект №6, стр.6

ноябрь	**3**	«Что было до… Бытовая техника», коррекционной направленности	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригир-я, по массаж-м дорожкам. Бег по огранич-й поверхности с изменением направл-я и способа движ. (по сигналу "покажи" изобразить предмет одежды, обуви по выбору)	№3 «Для позвоночника»	_____	**О** Прыжки через г. скамью на месте влево-право упор на скамью	**П** Метаниев верт-ую цель 1 рукой сверху ч\з плечо, перекат на спину из и.п.: присед упор в голени	**З** Ползе по накл-й дос-ке с переходом на г. скамью, далее на наклонн. лестницу на высоких четвер.	П\и «Ловишки с домиками» (бег, домик –на кочке)	Упр. на гибкость: «ласточка» (стоя на 1 ноге прогнувшись вперед, руки в стор)
	4	«Мы- исследователи», построенное на играх, эстафетах	Построение в шеренгу, поворотом перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба и бег с изменением способов движения врассыпную, по сигналу "чайная пара" найти себе пару, взяться за руки	№3 «Для позвоночника»	П\и «Братья ловишки» (бег от 2 ловишек с преодолением препятствий)	П\и «Волк во рву» (прыжки в длину с разбега, челночный бег)	_____	Эстафета «Пожарные на ученьях» (лазание)	_____	М\п «Узнай по голосу» (внимание)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Подготовительная	**1**	«Безопасность», традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба по заданию, по сигналу присед в группировке. Бег змейкой за направляющим\замыкающим по сигналу присесть в группировке	№8 «Часы»	**О** Приседание с поворотами к каждой грани на «островке» Н=.30см. (вороны на кочке)	**П** Прыжки ч\з г. скамью влево\прав. с продвиж. упор в скамью	**З** Метан.в верт-ую цель 1 ру-кой с боку из и.п. сидя на пятках	_____	П\и «Полоз» (бег, влезание на г. стенку)	М\п «Кто ушел?» (внимание)

	2	«Зимний лес», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба по сигналу стойка на 1 ноге, руки в стороны, бег прямым галопом изменяя направление	№8 «Часы»	**П** Стойка на 1 ноге с поворотами к каждой грани на «островке» Н=.30см	**З** Прыжки на скамью, соскок, ноги с 2 сторон от скамьи, упор в скамью	Кувырок в сторону (из и.п.: стоя на колене, другая на внутр. пов. стопы, упор на предплечье	**О** Вытягив. на г. стенке, подъем к рукам (шишка), «змейка» на 1 перек.	П\и «Охотники и звери» (метание в движущуюся цель)	Дых. упр. «Водолазы» (задержка дыхания)
декабрь	**3**	«Птицы зимой», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по по канатам, наступая серединой стопы Бег семенящим, широким шагом с изменениием направлен.	№1 «Для позвоночника»	**З** Кружение на «островке» в лево\право переступанием по 5 шаг (елочка)	_____	**О** Метание мешочков в горизонтальную цель на расст. 4м. снизу сзади стоя (снежки)	**П** Вытягив. на г. стенке, подъем к рукам (шарик на елочке), спуск прыжками	П\и «Мороз - красный нос» (бег)	Упр.на гибкость: «Уголок» (сидя, одновременно поднять от пола прямые ноги и руки)
	4	«Новогодние приключения», построенное на играх	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Игровое задание «Елочка», «Шарики» Бег врассыпную, по сигналу «елочка»- стойка, руки в стороны вниз, по сигналу «шарики»-группировка	№1 «Для позвоночника»	_____	Эстафета «Через сугроб» прыжки ч\з г. скамью влево\прав.		Эстафета «Нарядим елочку» Бегом к г.стенке, повесить ленту на г. стенку	Игра «Мороз - красный нос» (бег)	М\п «Угадай, что изменилось» (внимание)
Группа	**Неделя**	**Тема недел. ,моти-**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

		вация										
Подготовительная	**1**		Новогодние праздники									
	2											
январь	**3**	«в гостях у художника», коррекц. направленности	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по сиг. стойка на 1 ноге – (кисточка художника). Бег с изменением направления, по сигналу кружение на месте	№2 «Для позвоночника»	**П** Х-ба по рейке г. скамьи спиной на середине поворот в кругом (елочка)	**З** Прыжки в длину с места на расстояние 100см. (через сугроб)	**С** Метание в гориз. цель ногами, из И.п.: лежа на спине, колени согнуть, удерживая мяч стопами (снежки)	**О** Ползание по-пластунс-ки с перелезанием через скамью прямо (через снежный вал)	П\и «Кого поймали, тот "снеговик" (бег с увертыванием, осаленного можно спасти, дотронувшись до плеча)	Дых. упр. «Дыши одной ноздрей» см. конспект №6, стр.6

	4	«Искусство родного края», игровое	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба с захлестом ног назад, спиной вперед, по сигналу «шайба» - группировка. Бег высоко поднимая колени	№2 «Для позвоночника»	Игровое зад. «Слалом» Ходьба по по рейке г. скамьи перешагивая набивные мячи	И\э" Фигурное катание" Дети в парах лицом друг к другу, руки лодочкой бегут до финиша, назад - спиной друг к другу, руки лодочкой	И\э «Хоккей» (ведение шайбы клюшкой, стараясь попасть в воротики)	_____	П\и «Ловишка с мячом» (бег, уворачиваясь от большого брошенного мяча)	М\п «Ежик бегает по кругу» (передавая масс-саж. мяч по кругу назвать игру с мячом)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Подготовительная	**1**	«Путешествуем вокруг света», контрольное	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны	Х-ба различными способами по сигналу найти пару, обнять. Бег различными способами, с изменением направления	№5 «Без предметов в парах»	Выполнение заданий на кубе, узкой рейке г. скамьи по выбору ребенка	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 100см.	Метание в вертикальную, горизонтальную, цели способом по выбору реб-а	Лезание, перелезания через спортивные снаряды по заданию педагога	П\и «Паук и мухи» (бег с остановкой в задуманной позе)	М\п «Тише иди, маму не буди» (ходьба крадущимся шагом)

	2	«Чем пахнут ремесла», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба, (притопы, пружинки с поворотами). Бег с захлестом голеней назад, выбрасывая ноги вперед, (по сигналу "кактус" - встать ноги вместе, руки в стороны, пальцы врозь)	№5 «Без предметов в парах»	**З** Х-ба по рейке г. скамьи боком, упор в рейку	Перекат на спину, упор в мат у плечей, перекат вперед, встать без помощи рук	**О** Бросок мяча в стену снизу и ловля после отскока от пола	**П** Ползание по-пластунски прямо, по мягким модулям вверх-вниз	П\и «Лягушки и цапля» (бег, прыжки на скорость)	Дых. упр. «Дышим тихо, спокойно, ровно» см. конспект №6, стр.6
февраль	**3**	«Быть здоровыми хотим», коррекционной направленности	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по мягким модулям боком, Бег, с препятствиями, на носках, высоко поднимая колени. (По сигналу "Масленица" встать на одну ногу, руки в стороны) Перестроение в колонну по четыре	№3 «Для позвоночника»	_____	**О** Прыжки через короткую скакалку на 2 ногах на месте	**П** Бросок мяча в стену 2 рук. от груди и ловля после отскока от пола	**З** Ползание по-пластунски, переползание ч/з балансир вверх животом, на г. стенке «веточка качается»	Эстафета «Полоса препятсвий» (равновесие с заданием на ограниченной поверхн.)	Упр. на гибкость: «Стойка на лопатках» (перекатом назад, упор на локти, прям. ноги вверх)

	4	«День защитника Отечества», игровое	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении		№3 «Для позвоночника»	Эстафета «Спасатели» (бег по г. скамье, соскок, взять игрушку, бегом назад)		П\и «Минеры» (бег с увертыванием от брошенного мяча)	Эстафета «Пожарные на ученьях (бег в обруче, лаз. по наклонной лестнице, переход на г. стенку, спуск		М\п «Орнитолог» то же, что и «Дрозд» (психогимнастика)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Подготовительная	**1**	«День 8 марта», традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба по заданию, (по сигналу "поздравим" изобразить цветок для мамы), бег с изменением направления	№7 «С гимнастичес-кой палкой»	**О** Х-ба по ободу обруча прямо, приседания на «островке» (сувенир для бабушки)	**П** Прыжки через короткую скакалку чередующ. шагом на-месте	**З** Брос. мяча в стену 2 рук. сверху и ловля после отскока от пола	_____	П\и «Перелет птиц» (бег, лазание на скорость)	М\п «Что я маме подарю» (передавая мяч по кругу назвать свой подарок)
	2	«Весна пришла», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба, упор в пол ввер\вниз животом, с кружениями (по сигналу "белые медведи" встать на высокие четвереньки. Бег по заданию, с изменением направления	№7 «С гимнастичес-кой палкой»	**П** Х-ба по ободу обруча боком, стойка на «островке», руки в стороны	**З** Прыжк. ч\з скакалку с продв. чередующ. шагом, прыжок с наклонной высоты	2 кувырка вперед в присяде подряд	**О** Ползание по г. скамье на жив., подтягясь поочередно 1 рукой, «птичка на ветке» на г. стенке	П\и «Северное сияние», то же, что и «Ловишка с лентами» (бег с увертыанием)	Дых.упр. «Радуга, обними меня» см. конспект №6, стр.6

март	**3**	«ТМаленькие исследователи», коррегирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба коррегирующая, по массажным дорожкам, вылож. змейкой. Бег, перепрыгивая препятствия, на носках, высоко поднимая колени (по сигналу "транспорт" изобразить фигуру по выбору)	№1 «Для позвоночника»	**З** Х-ба по ободу обруча спиной вперед, в одну и другую сторону	_____	**О** Метание мяча на дальность 2 руками, стоя на расстояние 6-12м.	**П** Ползание по г. скамье на животе, подтягиваясь 2 руками, отрывая колени врозь, стопы вместе)	Соревнования «Кто быстрее со скакалкой» (прыжки ч\з скакалку)	Упр.на гибкость: «Мостик» (из и.п.: лежа на спине, упор на руки и стопы поднять тулов)
	4	«Неделя театра», построенное на играх	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении		№1 «Для позвоночника»		П\и «Пиявки» то же, что и «Удочка» (прыжки на 2 ногах на месте)	Эстафета «Быстрая рыбка» (ведение мяча с продвижением вперед на скорость)	Эстафета «Акулы» (ползание по-пластунски», бегом вернуться назад)	П\и «Караси и щука» (бег с увертыванием)	М\п «Кто ушел?» (внимание)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

Подготовительная	**1**	«В мире доброты», традиционной струк-туры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммит-ая х-ба (цапля – поднимая колени, по сигналу – стойка на 1 ноге), бег (страус - широкими шагами, по сигналу – стойка упор на ладони)	№6 «Со скакалкой»	_____	**О** Прыжки в длину с разбега на расстояние 120-140см	**П** Метание мяча на дальность 1 рукой, сидя на расстояние 6-12м.	**З** Ползание по г. скамье на спине, подтягиваясь 2 руками, упор на стопы	П\и «Перелет птиц» (бег, лазание по г. стенке)	М\п «Летает - не летает» (внимание)
	2	«Космос и далекие звезды», с элементами акробатики	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба с кружениями по сигналу «астероид», бег с изменением направления и скорости по сигналу» космическая пыль»	№6 «Со скакалкой»	**О** Ползание с мешочком на животе, упор на стопы и ладони (лунный камень)	**П** Прыжки с наклонной высоты в длину с разбега «Маугли» (выход в космос)	**З** Метание мяча на дальность 2 ногами, лежа на спине (парад планет)	Кувырок вперед - назад в присяде (астероид летит)	Эстафета «К звездам» (лазание по наклонной лестнице, бег)	Дых. упр. «В скафандре» (выносливость на задержку дыхания)
апрель	**3**	«Земля- шаш общий дом», коррекционной на-правленности	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по ребристым доскам. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, в стороны (по сигналу "растения" поза по выбору ребенка)	№2 «Для позвоночника»	**П** Х-ба по г. скамье с наб. мячом м\у ног	**З** Прыжки в длину с разбега на расстояние 120-140см	_____	**О** Лазание по веревочной лесенке приставными шагами	Эстафета «Кто чаще попадет в цель» (метание в вертикальную цель)	Упр. на гибкость: «ласточка» (стоя на 1 ноге прогнувшись вперед, руки в стороны)

	4	«Красная книга Самарской области», тематическое игровое	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	_____	№2 «Для позвоночника»	Эстафета «Собери ноты» (прямой галоп с плоскостными нотами, выкладывать в ряд на полу, назад бегом)	Эстафета «Через ручеек» (прыжки в длину с разбега через препятствие)	П\и «Садовник» (бег, уворачиваясь от брошенного мяча)	_____	Соревнование «Чья команда соберет больше кеглей» (кегли стоят по центру зала)	М\п «Изобрази характер музыки» (Ходьба врассыпную под музыку, с остановкой музыки остановиться мимикой передать характер музыки)
Группа месяц	**Неделя**	**Тема недел. ,мотивация**	**Построение, перестроение**	**Вводная часть**	**ОРУ (тематика)**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Лазание**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**
Подготовительная	**1**	«День Победы», традиционной структуры	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Иммитационная х-ба (машина -передвижение на ягодицах) Иммитационный бег (через лужи-высоко поднимая колени, боковой галоп)	№3 «С обручами в парах»	**З** Х-ба по г. скамье в полуприсяде с мешочком на голове	_____	**О** Перебрасывание мяча в парах, стоя, снизу на L=3м.	**П** Лазание по веревочной лесенке с перелезанием на др. сторону лесенки	П\и «Волк во рву» (прыжки в длину с разбега)	М\п «Море волнуется» (выполнение фигур по замыслу)

	2	«Цветущие растения сада и огорода», с элементами	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны	Х-ба по заданию, (по сигналу изобразить животное Краасной книги). Бег с захлестом голеней назад.	№3 «С обручами в парах»	Дорожка: перекат на спину, перекат в сторону (влево\право), кувырок вперед, «мост»	**О** Прыжок с наклонной высоты «Маугли»	**П** Перебрасывание мяча в парах, сидя, сверху на L=3м.	**З** Лазание по веревочной лесенке, на середине «птичка на ветке»	П\и «Замри» (бег с остановками по сигналу в позе по выбору ребенка)	Дых. упр. «Дыши одной ноздрей» см. конспект №6, стр.4-5
май	**3**	«Неделя безопасности», корригирующее	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны в движении	Х-ба корригирующая, по мягким модулям, вылож. фигурно Бег на носках, высоко поднимая колени по сигналу, найти пару, покружиться на месте.	№3 «Для позвоночника»	**О** Кружение в парах (смерч)	**П** Запрыгивание на мягкое покрытие Н= 40см. с места (шторм)	**З** Прокатывание мяча в парах, лежа на животе с боку 1 рукой L=3м. (ураганный ветер)	_____	Эстафета «Полоса препятствий» (после землетрясения) (ползание, подлезание, перелезание)	Упр. на гибкость: «Уголок» (сидя, одновременно поднять от пола прямые ноги и руки)
	4	диагностика уровня развития физических качеств	Построение в шеренгу, врассыпную, повороты в движении, перестроение в 1, расхождение в 3 колонны	Разученные виды х-бы по словесному сигналу Разученные виды бега по словесному сигналу	№3 «Для позвоночника»	_____	_____	_____	_____	_____	_____

2.2.4. Перспективный план I блока авторской программы «Развитие гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата»

Средняя группа

Сроки	Тема недели	Тип занятия	Содержание материала	Форма контроля	Количество часов
сентябрь 1 неделя	«До свидания, лето»	Диагностика уровня развития физических качеств	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины	Нормативы диагностики уровней развития физических качеств Е.Н.Вавилова.	**1**
сентябрь 2 неделя	«Дары осени»	Вводное	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «любимые овощи». ОРУ «С кубиками», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, игровое задание на растягивание на г. стенке «Фрукты», соревнование «Кто быстрее соберет урожай». Дыхательные упражнения.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
сентябрь 3 неделя	«Красота вокруг нас»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости	Осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			«красивая поза». ОРУ «С лентами», основные движения – творческое упражнение с обручем, ползание, равновесие, игровое задание на удержание позы – «цветочное семечко», П/и «Красивая фигура», упражнение на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
сентябрь 4 неделя	«Детский сад для ребят»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», «Мышки фантазерки», соревнование «Кто быстрее соберет урожай», игровое задание на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
октябрь 1 неделя	«Музыкальный калейдоскоп»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости покажи «музыкальный инструмент». ОРУ «Звери», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, игровое задание на растягивание – «струнка», игра «Карусель», Дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 2 неделя	«Животный мир»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости покажи «любимое животное». ОРУ «Звери», основные движения – творческое упражнение «кто как ползает», равновесие,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			прыжки, игра «Охотники и зайцы». Игровое задание на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения		
октябрь 3 неделя	«Уроки Айболита»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звери». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – творческое упражнение «что я делаю с мячом», ползание, прыжки, метание, игра «У медведя во бору». Игровое задание на гибкость «змейка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 4 неделя	«Любимые сказки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Мышки фантазерки», игра «Охотники и зайцы», соревнование «Кто догонит колобка», творческое задание «Кто, как ходит». Игровое задание на гибкость «Измерим удава», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 1 неделя	«Осень золотая»	Коррекционно-профилактическое	Мотивационная беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости покажи «осенний листочек». ОРУ «Хлопушки-топотушки», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение с обручем, игра «Перелет птиц». Игровое задание на	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			растягивание – «струнка», дыхательные упражнения		
ноябрь 2 неделя	«Моя Родина»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «гора, дерево, ручеек». ОРУ «Хлопушки-топотушки», основные движения – подлезание, равновесие, прыжки, игра «Перелет птиц». Игровое задание на гибкость «веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 3 неделя	«Разноцветный мир планеты»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звезды, солнце, луна». ОРУ «С гантелями», основные движения – творческое упражнение с мячом, подлезание, равновесие, соревнование «Быстрые звездочки». Игровое задание на гибкость «веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 4 неделя	«Мальчики и девочки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», игра «Перелет птиц», соревнование «Быстрые ребята», Игровое задание на растягивание – «самые высокие», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
декабрь	«Семья»	Коррекционно-	Мотивационная беседа. Корригирующие	осанка, правильность	**1**

1 неделя		профилактическое	упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ребенок, старичок». ОРУ «Веселые Петрушки», основные движения – равновесие, прыжки, подлезание с мячом, игра «Котята и щенята». Игровое задание на гибкость «колечко для мамы», дыхательные упражнения	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
декабрь 2 неделя	«Народная культура»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кузнец, сеятель». ОРУ «Веселые Петрушки», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, игра «Ваня-простота». Игровое задание на гибкость «колечко», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 3 неделя	«Здравствуй, зимушка - Зима»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «С лентами», основные движения - творческое упражнение прыжки с мячом, равновесие, лазание, игра «Мороз Красный нос». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь	«Новогодний	Построенное на	Игра «Мы сейчас пойдем направо», «Котята	осанка, выполнение правил	**1**

4 неделя	калейдоскоп»	играх, соревнованиях	и щенята», «Ваня-простота», «Мороз Красный нос». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	игры	
январь 3 неделя	«Зимние забавы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «С обручем», основные движения – метание, перелезание, равновесие, игра «Самолеты». Игровое задание на гибкость «пугливый паучок», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 4 неделя	«Умники и умницы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кисточка, ластик, линейка». ОРУ «С обручем», основные движения – прыжки, метание, равновесие, игра «Найди свой цветной домик». Игровое задание на гибкость «круг», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 5 неделя	«Профессии»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «Самолеты», «Найди свой цветной домик», соревнование «Самый быстрый автомобилист». Игровое задание на растягивание «елочная игрушка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**

февраль 1неделя	«Что из чего и для чего»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «железные воротики, резиновый мяч». ОРУ «С мячом», основные движения – равновесие прыжки, метание, игра «Пастух и стадо». Игровое задание на гибкость «стеклянный шарик», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 2 неделя	«Фольклор»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «матрешка, балалайка». ОРУ «С мячом», основные движения – лазание, равновесие прыжки, игра «Рыбаки». Игровое задание на растягивание «неваляшка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 3 неделя	«Богатыри России»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «силачи, богатыри». ОРУ «С отягощением», основные движения – творческое упражнение с отягощением, лазание, равновесие, игра «Наездники». Игровое задание на растягивание «неваляшка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

февраль 4 неделя	«Такая разная природа»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «Пастух и стадо», «Рыбаки», «Наездники», Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
март 1 неделя	«Мамина неделя»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «цветы». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – прыжки, творческое упражнение с набивным мячом, ползание, соревнование «Собери цветы». Игровое задание на гибкость «веточка мимозы», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 2 неделя	«Праздник Земли»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «семечко». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – равновесие, прыжки, ползание с набивным мячом, игра «Бездомный заяц». Игровое задание на гибкость «дерево качается», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 3 неделя	«Волшебница вода»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «выливание воды». ОРУ «С гимнастической	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			палкой», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, игра «Фонтан». Игровое задание на растягивание «капля», дыхательные упражнения		
март 4 неделя	«Театр, цирк»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Клоуны-фантазеры», «Собери цветы», «Бездомный заяц», «Фонтан». Игровое задание на гибкость «тряпичная кукла», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
апрель 1 неделя	«Встречаем птиц»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ласточка». ОРУ «Воробышки», основные движения – метание, лазание, равновесие, игра «Воробышки и кот». Игровое задание на гибкость «цапля», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 2 неделя	«Космос»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ракета». ОРУ «Воробышки», основные движения – прыжки, метание, лазание, соревнование «Быстрые ракеты». Игровое задание на растягивание на гимн. стенке «тянись выше», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель	«Литературная	Коррекционно-	Корригирующие упражнения, имитации,	осанка, правильность	**1**

3 неделя	гостиная»	профилактическое	творческое задание на развитие гибкости «Буратино». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение ползание с мячом, игра «Карабас». Игровое задание на гибкость «тряпичная кукла», дыхательные упражнения	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
апрель 4 неделя	«Азбука безопасности»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кочка». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение ползание с мячом, игра «Цветные автомобили». Игровое задание на гибкость «воротики», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 5 неделя	«Весенние радости»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «Воробышки и кот», «Цветные автомобили», соревнование «Кто быстрее через ручеек». Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
май 1 неделя	«День Победы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «салют». ОРУ «С гимнастической палкой»,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			основные движения – лазание, равновесие, прыжки, игра «Самолеты». Игровое задание на гибкость «танкисты», дыхательные упражнения		
май 2 неделя	«Я имею право»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – метание, лазание, равновесие, игра «Мы веселые ребята». Игровое задание на растягивание «потягушки», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 3 неделя	«Экскурсия в музей»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «Хлопушки-топотушки», основные движения – прыжки, метание, лазание, игра «Нарисуй картину». Игровое задание на гибкость «катушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 4 неделя	«Счастливое детство»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Давайте все делать, как я», «Самолеты», «Мы веселые ребята», соревнование «Кто быстрее до флажка». Игровое задание на гибкость и растягивание	осанка, выполнение правил игры	**1**

			«любопытный паучок», дыхательные упражнения		
Итого					**36 часов**

2.2. Старшая группа

Сроки	**Тема недели**	**Тип занятия**	**Содержание материала**	**Форма контроля**	**Количество часов**
сентябрь 1 неделя	«До свидания, лето»	Диагностика уровня развития физических качеств	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины, равновесия.	Нормативы диагностики уровней развития физических качеств Е.Н.Вавилова	**1**
сентябрь 2 неделя	«Дары осени»	Вводное	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «растения». ОРУ «С мячами в парах», основные движения – равновесие, прыжки, игровое задание на растягивание с мячом «Фрукты», игра «Медведь и пчелы». Дыхательные упражнения.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
сентябрь	«Красота вокруг	Коррекционно-	Корригирующие упражнения, имитации,	Осанка, правильность	**1**

3 неделя	нас»	профилактическое	творческое задание на развитие гибкости «красивая поза». ОРУ «Корригирующий №1», основные движения – ползание, творческое упражнение – прыжки с малым мячом, равновесие, игровое задание на удержание группировки на спине – «красивый шарик», П/и «Садовник и цветы», упражнение на гибкость «Стоя пополам». Упражнения на задержку дыхания.	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
сентябрь 4 неделя	«Детский сад для ребят»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Тише шагай, смотри не зевай», «Медведь и пчелы», «Садовник и цветы», игровое задание на удержание позы «Море волнуется». Дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
октябрь 1 неделя	«Музыкальный калейдоскоп»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «музыкальная шкатулка». ОРУ «Звери», основные движения – прыжки, ползание с мячом, игровое задание на растягивание с мячом – «ноты», игра «Если нравится тебе», Дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 2 неделя	«Животный мир»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			«любимое животное». ОРУ «Звери», основные движения – группировка из положения стоя, равновесие на одной ноге, прыжки на батуте, творческое упражнение с мячом, игра «Охотники и олени». Игровое задание на гибкость «жираф». Дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
октябрь 3 неделя	«Уроки Айболита»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «тигрята». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – творческое упражнение с мячом, равновесие, прыжки, эстафета «Письмо Айболиту». Игровое задание на гибкость «гусеница», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 4 неделя	«Любимые сказки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Здравствуйте», игра «Если нравится тебе», «Охотники и олени», эстафета «Письмо Айболиту». Игровое задание на гибкость «Висит груша», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
ноябрь 1 неделя	«Осень золотая»	Коррекционно-профилактическое	Мотивационная беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			на развитие гибкости «осенний листочек». ОРУ «В парах», основные движения – ползание, творческое упражнение - прыжки с мячом, равновесие, эстафета «По полям, по долам». Игровое задание на гибкость – «веточка березы», дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
ноябрь 2 неделя	«Моя Родина»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «гора, дерево, ручеек». ОРУ «В парах», основные движения – группировка, стоя на коленях, прыжки на батуте, ползание, творческое задание - равновесие на набивном мяче, игра перебежка «Города России». Игровое задание на гибкость «змейка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 3 неделя	«Разноцветный мир планеты»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звезды, солнце, луна». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – равновесие, прыжки, ползание, творческое упражнение с обручем, игра «День и ночь». Игровое задание на гибкость «коробочка», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

ноябрь 4 неделя	«Мальчики и девочки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», игра «эстафета «По полям, по долам», игра перебежка «Города России», игра «День и ночь», Игровое задание на гибкость «коробочка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
декабрь 1 неделя	«Семья»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ребенок, старичок». ОРУ «Часы», основные движения – равновесие, прыжки, творческое задание с гимнастической палкой, эстафета «Украсим елку». Игровое задание на удержание позы «лягушата и лягушки», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 2 неделя	«Народная культура»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигуры Русской пляски». ОРУ «Часы», основные движения – группировка из седа, равновесие на малом «островке», прыжки с вытяжением вверх, эстафета «Самовар». Игровое задание на гибкость «стоя пополам», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 3 неделя	«Здравствуй, зимушка - Зима»	Тематическое из цикла «Познай свое	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

		тело» тема «Волшебные руки»	гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения - лазание, творческое упражнение с лентами, равновесие, игра «Не оставайся на полу». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», упражнения на задержку дыхания.	выполнение правил игры	
декабрь 4 неделя	«Новогодний калейдоскоп»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», эстафеты «Украсим елку», «Самовар», игра «Не оставайся на полу». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
январь 3 неделя	«Зимние забавы»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – группировка из положения лежа на спине, равновесие на рейке гимнастической скамье, прыжки в глубину с приземлением в группировку, эстафета «Из норки в норку». Игровое задание на удержание позы «ласточка, упор в гимнастическую стенку», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

январь 4 неделя	«Умники и умницы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кисточка, ластик, линейка». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – творческое упражнение - ползание с обручем, равновесие, прыжки, игра «Мороз Красный нос». Игровое задание на растягивание «Звездочка на животе», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 5 неделя	«Профессии»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», эстафета «Из норки в норку», игра «Мороз Красный нос», «не оставайся на полу». Игровое задание на растягивание «ласточка, упор в гимнастическую стенку», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
февраль 1неделя	«Что из чего и для чего»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «тряпичная кукла, оловянный солдатик». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – ползание, творческое упражнение - прыжок с мячом, равновесие, игра «Ловишка с проползанием между ног». Игровое задание на гибкость «капля»,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			дыхательные упражнения		
февраль 2 неделя	«Фольклор»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «раскладная матрешка». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – перекат назад из положения упор присед, равновесие в движении по рейке скамьи, прыжки на батуте с вытяжением, игра перебежка «Русская тройка». Игровое задание на растягивание и группировку на гимнастической стенке «тянись - сожмись», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 3 неделя	«Богатыри России»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» Тема «Укрепляем теремок»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «силачи, богатыри». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – равновесие, прыжки, ползание, творческое упражнение с отягощением, эстафета «Булава богатыря». Игровое задание на растягивание «лук богатыря», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 4 неделя	«Такая разная природа»	Построенное на играх,	Игра «Здравствуйте», «игра «Ловишка с проползанием между ног», перебежки	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного	**1**

		соревнованиях	«Русская тройка», эстафета «Булава богатыря», Игровое задание на гибкость и растягивание и сжатие «холодно, жарко», дыхательные упражнения	поведения в играх	
март 1 неделя	«Мамина неделя»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «Ваза для мамы». ОРУ «С обручем», основные движения – прыжки, перелезание, творческое упражнение – равновесие с обручем, эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость «веточка мимозы», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 2 неделя	«Праздник Земли»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «семечко». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – Перекат с мячом в сторону в группировке из положения лежа на спине, равновесие в движении по «островкам», прыжки на батуте, игра «Паук и мухи». Игровое задание - растягивание в висе «висит груша», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март	«Волшебница вода»	Коррекционно-	Корригирующие упражнения, имитации,	осанка, правильность	**1**

3 неделя		профилактическое	творческое задание на развитие гибкости «капли, капельки». ОРУ «С обручем», основные движения – перелезание, прыжки, равновесие, творческое упражнение с обручем, игра «Удочка». Игровое задание на гибкость «капля», упражнения на задержку дыхания.	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
март 4 неделя	«Театр, цирк»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Клоуны-фантазеры», эстафета «Полоса препятствий», «игра «Паук и мухи», «Удочка». Творческое задание на гибкость «акробаты», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
апрель 1 неделя	«Встречаем птиц»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «летящие птицы». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – прыжки, лазание, творческое упражнение – равновесие с мячом игра «Перелет птиц». Игровое задание на гибкость «лебедь», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 2 неделя	«Космос»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «космонавт в ракете». ОРУ «Для	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			позвоночника №1», основные движения – перекат в сторону из положения стоя на коленях в группировку на спине, равновесие на рейке в движении на высоких четвереньках, творческое упражнение с прыжками, упражнения на велотренажере, эстафета «Быстрые ракеты». Игровое задание на растягивание на гимн. стенке «тянись - сожмись», дыхательные упражнения		
апрель 3 неделя	«Литературная гостиная»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» Тема «Мышцы силачи»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «куклы Карабаса». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – метание, равновесие, прыжки, творческое упражнение с гантелями, эстафета «Быстрые силачи». Игровое задание на гибкость «полумост», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 4 неделя	«Азбука безопасности»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кочка». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – равновесие, прыжки,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			творческое упражнение - ползание с мешочком с песком, игра «Красный, желтый, зеленый». Игровое задание на гибкость «высокий мостик», дыхательные упражнения		
апрель 5 неделя	«Весенние радости»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», игра «Перелет птиц», «эстафета «Быстрые ракеты», игра «Красный, желтый, зеленый». Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
май 1 неделя	«День Победы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «голубь мира». ОРУ «С цветными лентами», основные движения – лазание, творческое упражнение – прыжки с медболом, равновесие, игра «Взять в плен». Игровое задание на растягивание в висе «парашютисты», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 2 неделя	«Я имею право»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – акробатическая дорожка: группировка из	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			положения стоя, перекат на спину из упор присед, перекат в сторону; равновесие на балансире в движении, переступая махом в сторону, игра «Мы веселые ребята». Игровое задание на растягивание «уголок у гимнастической стенки», дыхательные упражнения		
май 3 неделя	«Экскурсия в музей»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «Что мы видим на картине». ОРУ «С цветными лентами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение – ползание с малым мячом, соревнование «Чья команда быстрее». Игровое задание на гибкость «катушка», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 4 неделя	«Счастливое детство»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Давайте все делать, как я», игра «Взять в плен», «Мы веселые ребята», соревнование «Чья команда быстрее». Игровое задание на гибкость и растягивание «любопытный паучок», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх.	**1**
Итого					**36 часов**

2.3. Подготовительная к школе группа

Сроки	Тема недели	Тип занятия	Содержание материала	Форма контроля	Количество часов
сентябрь 1 неделя	«До свидания, лето»	Диагностика уровня развития физических качеств	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины, равновесия.	Нормативы диагностики уровней развития физических качеств Е.Н.вавилова.	**1**
сентябрь 2 неделя	«Дары осени»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «овощи, фрукты, ягоды». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение - ползание с мячом, игра «Садовник». Игровое задание на растягивание на г. стенке - вис уголок, согнув ноги «Висит груша», упражнения на	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			задержку дыхания.		
сентябрь 3 неделя	«Красота вокруг нас»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Волшебник мозг»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «красивая поза». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – творческое упражнение – прыжки с обручем, ползание, равновесие, эстафета «Чье звено быстрее выполнит команду», упражнение на гибкость «улитка». Дыхательные упражнения	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
сентябрь 4 неделя	«Детский сад для ребят»	Построенное на играх, соревнованиях	Музыкальная игра «Если нравится тебе», игра «Садовник», эстафета «Чье звено быстрее выполнит команду», игра «Мы веселые ребята», игровое задание на гибкость «улитка». Дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
октябрь 1 неделя	«Музыкальный калейдоскоп»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «музыкальный инструмент». ОРУ «Звери», основные движения – прыжки, творческое упражнение - равновесие с лентами лазание, игра «Выше ноги от земли». Игровое задание на гибкость – «музыкальная	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			шкатулка», дыхательные упражнения		
октябрь 2 неделя	«Животный мир»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости (животное). ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – перекат назад с опорой на ладони, перекатом вперед встать; равновесие «ласточка упор на «островок»; творческое упражнение – ползание с медболом «животное с детёнышем»; прыжки на батуте; игра «Охотники и звери». Игровое задание на гибкость «гибкая змея», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 3 неделя	«Уроки Айболита»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кольца». ОРУ «Звери», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, творческое упражнение с мячом, эстафета «Айболит спешит на помощь». Игровое задание на гибкость «лягушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 4 неделя	«Любимые сказки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Мышки фантазерки», игра «Выше ноги от земли», «Охотники и звери», эстафета «Айболит спешит на помощь».	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**

			Игровое задание на растягивание эстафета «Айболит спешит на помощь» «Измерим удава», дыхательные упражнения		
ноябрь 1 неделя	«Осень золотая»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ветер и растения». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – равновесие, прыжки, лазание, творческое упражнение с обручем, игра «Перелет птиц». Игровое задание на растягивание – вис уголок, согнув колени «висит груша», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 2 неделя	«Моя Родина»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «гора, дерево, ручеек». ОРУ «Для позвоночника №3», основные движения – перекатом назад стойка на лопатках, согнув колени, упор на локтях; равновесие на носках на наклонной доске, прыжки на батуте, творческое упражнение с мешочком с песком, игра «Салют над Москвой». Игровое задание на гибкость «мосты страны» упор в г. стенку, упражнения на	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			задержку дыхания.		
ноябрь 3 неделя	«Разноцветный мир планеты»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Телефонная сеть теремка»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звезды, солнце, луна». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – прыжки, творческое упражнение – равновесие с мешочком с песком, подлезание, эстафета «Собери радугу». Игровое задание на гибкость «веточка качается», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 4 неделя	«Мальчики и девочки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», игра «Перелет птиц», игра «Салют», эстафета «Собери радугу». Игровое задание на растягивание – «тянись - сожмись», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
декабрь 1 неделя	«Семья»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости в парах «раз, два - дружная семья». ОРУ «Часы», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение - подлезание с мячом, эстафета «Подарки для семьи». Игровое задание на гибкость «коробочка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

декабрь 2 неделя	«Народная культура»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кузнец, сеятель». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – «мост» со страховкой, равновесие на островке на одной ноге с поворотами, прыжки, творческое упражнение – с гантелями, игра «Охотники и звери». Игровое задание на гибкость «лук и стрела», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 3 неделя	«Здравствуй, зимушка - Зима»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «Часы», основные движения - творческое упражнение прыжки со скакалкой лазание, равновесие, игра «Два Мороза». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 4 неделя	«Новогодний калейдоскоп»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Что мы делаем зимой», «эстафета «Подарки для семьи»», игра «Охотники и звери», «Два Мороза». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**

январь 3 неделя	«Зимние забавы»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «»Обогреем теремок»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – прыжки, метание, лазание, творческое упражнение – равновесие в движении по «островкам», игра «Ловишка с проползанием между ног». Игровое задание на гибкость «замерзшая капелька», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 4 неделя	«Умники и умницы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «комочки». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, творческое упражнение – с гимнастической палкой, игра «Найди домик своего цвета». Игровое задание на гибкость «круги», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 5 неделя	«Профессии»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», игра «Ловишка с проползанием между ног», «Найди домик своего цвета», соревнование «Самолеты». Игровое задание на растягивание «елочная	осанка, выполнение правил игры	**1**

			игрушка», дыхательные упражнения		
февраль 1неделя	«Что из чего и для чего»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «тряпичная кукла, резиновый мяч». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, творческое упражнение со скакалкой, игра «Паук и мухи». Игровое задание на гибкость «стеклянная капелька», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 2 неделя	«Фольклор»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «неваляшка». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – перекатом в сторону группировка на спине, перекатом вперед встать; равновесие на рейке скамьи на носках, прыжки вверх, прогнувшись, творческое упражнение с мячом, игра «Лягушки и цапля». Игровое задание на гибкость «уголок стоя, упор на г. стенке», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 3 неделя	«Богатыри России»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			«силачи, богатыри». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – прыжки, творческое упражнение с медболом, ползание, эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость и растягивание «лук и стрела», дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
февраль 4 неделя	«Такая разная природа»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «игра «Паук и мухи», «Лягушки и цапля», «Наездники», Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
март 1 неделя	«Мамина неделя»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ваза». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – равновесие, прыжки, метание, творческое упражнение - ползание, соревнование «Кто больше соберет цветов». Игровое задание на гибкость «веточка мимозы», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 2 неделя	«Праздник Земли»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «семечко». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – кувырок в сторону с опорой на предплечье; равновесие в	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			движении по ободу обруча, прыжки через скакалку, творческое упражнение - ползание с набивным мячом, игра «Пожарный и огни». Игровое задание на гибкость «дерево качается», упражнения на задержку дыхания.		
март 3 неделя	«Волшебница вода»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Чудо-насос, живые реки и ручейки – вода в дом»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кувшин воды». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – творческое упражнение - прыжки с обручем, ползание, равновесие, соревнование «Кто быстрее через ручей». Игровое задание на гибкость «капля», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 4 неделя	«Театр, цирк»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Повтори», соревнование «Кто больше соберет цветов», игра «Пожарный и огни», соревнование «Кто быстрее через ручей». Игровое задание на гибкость «тряпичная кукла, оловянный солдатик», дыхательные упражнения	Осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
апрель 1 неделя	«Встречаем птиц»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			«ласточка». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – прыжки, лазание, творческое упражнение – равновесие с мячом, игра «Перелет птиц». Игровое задание на гибкость «цапля и лягушка», дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
апрель 2 неделя	«Космос»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ракета». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – стойка на лопатках, согнув колени, упор на локти, равновесие на одной ноге на балансире, прыжки, творческое упражнение – ползание, лазание, эстафета «Космическая тренировка». Игровое задание на гибкость на гимн. стенке «птичка на веточке», упражнения на задержку дыхания.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 3 неделя	«Литературная гостиная»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «сказка». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, творческое упражнение ползание с мячом, игра «Ловись рыбка». Игровое	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			задание на гибкость «хрустальный мост», дыхательные упражнения		
апрель 4 неделя	«Азбука безопасности»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «коробочка». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – равновесие, прыжки, ползание, творческое упражнение с лентами, эстафета «Красный, желтый, зелёный». Игровое задание на гибкость «воротики», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 5 неделя	«Весенние радости»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», игра «Перелет птиц», эстафета «Космическая тренировка», игра «Ловись рыбка», эстафета «Красный, желтый, зелёный Игровое задание на гибкость и растягивание «пугливый паучок», дыхательные упражнения	Осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
май 1 неделя	«День Победы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «салют». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – творческое упражнение – прыжки с мячом, лазание, равновесие, соревнование «Минёры». Игровое задание на растягивание «ракета»,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			дыхательные упражнения		
май 2 неделя	«Я имею право»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «Для позвоночника №3», основные движения – акробатическая дорожка: из положения упор присед перекат назад и перекатом вперед встать; поворот; кувырок в сторону; поворот; стойка на лопатках согнув колени, упор на локти; перекатом вперед встать; равновесие на балансире на одной ноге с поворотами, игра «Замри». Игровое задание на растягивание «уголок в висе на г.стенке», упражнения на задержку дыхания.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 3 неделя	«Экскурсия в музей»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Что нам поведало сердце».	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение с мячом, лазание, эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость «катушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

май 4 неделя	«Счастливое детство»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Давайте все делать, как я», соревнование «Минёры», игра «Замри», эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость и растягивание «любопытный паучок», дыхательные упражнения	Осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
Итого					**36 часов**

2.3. Игровая деятельность

В дошкольной ступени МБОУ Росток г.о.Самара уделяется особое внимание созданию условий для развития игровой деятельности воспитанников, **целями и задачами** являются:

- Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры.
- Развитие у детей интереса к различным видам игр.
- Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).
- Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

Возрастная группа	**Подвижные игры**
Интеграция с	***Физическое развитие***

образовательными областями	*Речевое развитие*
2 - 3 года	Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием. Приучать к совместным играм небольшими группами. Поддерживать игры, в которых совершенствуются движения (ходьба, бег, бросание, катание).
3 - 4 года	Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползанья; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.
4 - 5 лет	Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.Воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.Приучать к самостоятельному выполнению правил.Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).
5 - 6 лет	Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.
6 - 7 лет	Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры. Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.Учить справедливо оценивать результаты игры.Развивать интерес к спортивным (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и народным играм.

2.4.Содержание коррекционной работы

2.4.1 Коррекция нарушений речи

Дети с нарушением речи. К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем развития ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий на значимом уровне не имеют, что связано с отсутствием значимых отличий по антропометрическим данным этих детей;

- дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низкойстепенью сформированности двигательных навыков,отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью.Эти особенности сопряженыс низким уровнем развитиякогнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти);

-у детей с расстройствами речи встречаются диспропорциональность развития, незрелость движений.

В этой связи занятия физическими упражнениями способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психомоторного развития. Предметомособого вниманияслужит работа над осанкой.Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений поводят с речевым сопровождением т.е. при помощи стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Освоению упражнения способствует музыка и стихотворные строчки.

У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус, поэтому включаем упражнения на активное расслабление и напряжение мышц.

Особое внимание уделяем дыхательным упражнениям. На физкультурном занятии учитываются все речевые режимы.

2.4.2. Кружковая работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Перспективный план

месяц	**неделя**	**Кол-во часов**	**Прикладная направленность**	**Вводная часть**	**ОРУ**	**Основные движения**	**Подвижные игры**	**Заключительная часть**

сентябрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Совушка». На укрепление свода стопы: «Хвост обезьянки»	Релаксация
	2	3	Легкая атлетика		«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ.	На формирование осанки: «Быстрая черепаха». На укрепление свода стопы «Рыболовы»	Дыхательные упражнения
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Веселые медвежата». На укрепление свода стопы: «Кто быстрее соберет платочек под стопу».	Психогимнастика

	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ.	На формирование осанки: «Гордая цапля». На укрепление свода стопы: «На самокатах».	Релаксация
октябрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«Со скакалкой, сложенной вдвое»	Силовые упражнения: «морская звезда», «медуза». Развитие гибкости: «желтые кораллы», «бабочка».	На формирование осанки: «Быстрые лангусты». На укрепление свода стопы: «Чья команда быстрее передаст предмет по кругу».	Дыхательные упражнения
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Голодная акула». На укрепление свода стопы: «Нарисуй геометрическую фигуру ногой».	Психогимнастика

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С мячом»	Силовые упражнения: «плавание брассом», «кальмар». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «жгутик», «уголок».	На формирование осанки: «Покачаемся». На укрепление свода стопы: «Построим башню из кубиков ногами».	Релаксация
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Ловишка с позами». На укрепление свода стопы: «Собирание карандашей ногами в обруч».	Дыхательные упражнения

ноябрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С обручем»	Силовые упражнения: «ныряльщик за жемчугом», «кит». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «мостик», «лягушка».	На формирование осанки: «найди себе пару». На укрепление свода стопы: Игра ногами с платочком (поднять, помахать, подбросить, поймать).	Психогимнастика
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «быстро шагай». На укрепление свода стопы: «Захвати платочек и иди на пятках».	Релаксация
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Крабы». На укрепление свода стопы: «Переправа».	Дыхательные упражнения

	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Тачка». На укрепление свода стопы: «Переложи платочек».	Психогимнастика
декабрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Весёлый невод». На укрепление свода стопы: «Пингвины переносят птенцов».	Релаксация
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Проворные мотальщики». На укрепление свода стопы: «Кенгуру с кенгурёнком».	Дыхательные упражнения

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«Со скакалкой, сложенной вдвое»	Силовые упражнения: «морская звезда», «медуза». Развитие гибкости: «желтые кораллы», «бабочка».	На формирование осанки: «Репка». На укрепление свода стопы: «Ласковый футбол».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Поезда». На укрепление свода стопы: «Хоккей без клюшки».	Релаксация
январь	**3**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С мячом»	Силовые упражнения: «плавание брассом», «кальмар». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «жгутик», «уголок».	На формирование осанки: «Путешествие по дну моря». На укрепление свода стопы: «Сидячий футбол».	Дыхательные упражнения

	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Не задень веревочку». На укрепление свода стопы: «Самолёты».	Психогимнастика
февраль	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С обручем»	Силовые упражнения: «ныряльщик за жемчугом», «кит». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «мостик», «лягушка».	На формирование осанки: «Косари». На укрепление свода стопы: «Дорожка из мешочков с песком».	Релаксация
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Голубки». На укрепление свода стопы: «Жучок с палочкой».	Дыхательные упражнения

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Ловля птиц на лету». На укрепление свода стопы: «Клоуны».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Белые медведи». На укрепление свода стопы: «Червячок».	Релаксация
март	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Колобок». На укрепление свода стопы: «Белки на ветке».	Дыхательные упражнения

	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Снайперы». На укрепление свода стопы: «Белка в колесе».	Психогимнастика
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«Со скакалкой, сложенной вдвое»	Силовые упражнения: «морская звезда», «медуза». Развитие гибкости: «желтые кораллы», «бабочка».	На формирование осанки: «Большие и малые колеса». На укрепление свода стопы: «переложи платочек».	Релаксация
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Кувшинчик». На укрепление свода стопы: «Пингвины и птенцы».	Дыхательные упражнения

апрель	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С мячом»	Силовые упражнения: «плавание брассом», «кальмар». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «жгутик», «уголок».	На формирование осанки: «Многоборцы». На укрепление свода стопы: «Кенгуру и кенгурёнок».	Психогимнастика
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Паук». На укрепление свода стопы: «Ласковый футбол».	Релаксация
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С обручем»	Силовые упражнения: «ныряльщик за жемчугом», «кит». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «мостик», «лягушка».	На формирование осанки: «Тоннель». На укрепление свода стопы: «Хоккей без клюшки».	Дыхательные упражнения

	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Воевода». На укрепление свода стопы: «Сидячий футбол».	Психогимнастика
май	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Повар и котята». На укрепление свода стопы: «Самолёты».	Релаксация
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «По кирпичикам». На укрепление свода стопы: «Дорожка из мешочков с песком».	Дыхательные упражнения

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, ходьба, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Перетягивание». На укрепление свода стопы: «Жучок с палочкой».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, дыхательные упражнения во время обычной ходьбы	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Быстрая черепаха». На укрепление свода стопы: «Клоуны».	Релаксация
Итого								**108 часов**

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Предметно-пространственная развивающая образовательная среда

***Модель развивающей среды*:** личностно-ориентированная модель взаимодействия между педагогами и детьми.

Цель:содействовать становлению ребёнка как личности.

Задачи:

- обеспечение чувства психологической защищённости – доверия ребёнка к миру, радости существования (психологическое здоровье);
- формирование начал личности (базис личностной культуры);

- развитие индивидуальности ребёнка – не «запрограммированность», а содействие развитию личности; рассмотрение знаний, умений, навыков не как цели, а как средства полноценного развития личности.

Способы общения:

- понимание;
- признание;
- принятие личности ребёнка, основанные на формирующейся у взрослых способности стать на позицию ребёнка, учесть его точку зрения и не игнорировать его чувства и эмоции.

Тактика общения: *сотрудничество*

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ отвечает следующим требованиям:

- обеспечение максимальной реализации образовательного потенциала пространства Организации, зала;
- соответствие особенностям каждого возрастного этапа;
- обеспечение охраны и укрепления здоровья воспитанников;
- учет особенностей и коррекции недостатков развития дошкольников;
- обеспечение возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;
- обеспечение реализации образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала.

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. На игровой

площадке созданы условия для развития крупной моторики.Игровое пространство (как на площадке, так и в спортивном зале) трансформируется (меняться в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

Оснащение современного спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности. Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например фишки, ориентиры, дуги, цветная разметка на полу.

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные дорожки, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные мячи, разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоение прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, приставная лестница, балансиры, тканевые тоннели.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные).

Часть физкультурного оборудования размещено в специально оборудованной комнате, остальное размещено в физкультурном зале вдоль стен. Зал оборудован специальными креплениями для подвешивания канатов и подвесной веревочной лестницы, волейбольной сетки, баскетбольных щитов, турников.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми. Зрительные ориентиры расположены на полу, стене, подвешиваются к потолку.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда в дошкольной ступени МБОУ Росток г.о.Самара с учетом ФГОС ДО и используемых общеобразовательных программ, обеспечивает возможность педагога эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей и интересов, уровня активности.

Предметно-пространственная среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую и стимулирующую, организационную и коммуникативную функцию. Имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию.

В соответствии с ФГОС ДО обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации (зала, участка);
- наличие инвентаря и оборудования для развития двигательной деятельности;
- охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию их развития;
- возможность обеспечения совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и малых группах;
- двигательную активность.

При создании предметной учитывались следующие принципы, определенные в ФГОС дошкольного образования:

- **полифункциональности:** предметная развивающая среда должна открывать перед детьми множество возможностей, обеспечивать все составляющее образовательного процесса и в этом смысле должна быть многофункциональной;

- **трансформируемости**: данный принцип тесно связан с полифункциональностью предметной среды, т.е. представляет возможность изменений, позволяющих по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства;

- **вариативности:** предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;

- **насыщенности:** среда соответствует содержанию образовательной программы, разработанной на основе одной из примерных программ, а также возрастным особенностям детей;

- **доступности:**среда обеспечивает свободный доступ детей к оборудованию, пособиям (при организации свободной двигательной деятельности);

- **безопасности:** среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности.

3.1.1. Материально технические условия, созданные для реализации рабочей программы ОО Физическое развитие ДО МБОУ Росток г.о.Самара

Спортивный зал: Общая площадь спортивного зала – 72,0 кв.м

Оборудование и инвентарь спортивного зала для детей: Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Наименование оборудования, инвентаря	количество
Оборудование	
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	7 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая: • (длиной 3 м) • (длиной 4 м)	 3 шт. 3шт.
Тоннели из ткани (длина 2,5 м)	2 шт.
Наклонные доски: • длинные 4м, • короткие 1,5м	 2 шт. 3 шт.
• Наклонные лестницы (длиной 3 м)	3шт.
Дуга для подлезания: • (высота 50 см), • (высота 60 см), • (высота 40 см)	 5 шт. 3 шт. 2 шт.
Баскетбольные щиты с кольцами	2 шт.
Массажные дорожки: • ребристая (длина 150 см, ширина 20 см), • сенсорная • пузырчатая (30 модулей)	 3 шт. 1шт. 1шт.
Модули	

Гимнастический мат: • (длина 200 см), • (длина 170 см), • (длина 50 см), Коврики для фитнеса: • (длина 100 см), • (длина 110 см),	 7 шт. 3 шт. 4 шт. 20шт. 15шт.
Кубики модульные	11 шт.
Мягкий модуль «трапеции»	2 шт.
Мячи	
Мячи: • хоппы (диаметр 55 см) • набивные весом 1 кг, • набивные весом 0,5кг, • малые (резиновые, диаметр 5см), • средние (резиновые, диаметр 10 см), • большие (баскетбольные, №3), • волейбольные • массажные	 5шт. 15 шт. 10 шт. 40 шт. 30 шт. 20 шт. 8 шт. 30 шт.
Оборудование	
Сетка волейбольная	2 шт.
Ракетки для бадминтона	12 шт.
Канаты: • короткий (2,5 м) • длинный (3,5 м)	 1шт. 2 шт.
Лестница веревочная 3,5 м	1 шт.

Корзины для мячей и др. мелкого инвентаря: • малые декоративные • малые круглые • большая круглая • большие прямоугольные	 2 шт. 3 шт. 1 шт. 3 шт.
Тренажёры	
Велотренажер	2 шт.
Беговая дорожка	2 шт.
Батут	2 шт.
Степ	1 шт.
Диски здоровья	20 шт.
Пособия раздаточные	
Кубики : • маленькие пластмассовые 5 см. • большие фанерные 15 см.	 40 шт. 10 шт.
Скакалка детская: • для детей подготовительной группы (длина 210 см), • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	 30 шт. 30 шт.
Балансир	6 шт.
Кегли: • большие, • маленькие	 15 шт. 15 шт.
Обруч пластиковый детский: • большой (диаметр 90 см), • средний (диаметр 65 см), • малый (диаметр 60 см)	 8 шт. 30 шт. 15 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Фишки разметочные	12 шт.
Островки малые	10шт.
Островки малые	10шт.

Кольца цветные (крашенный картон)	60 шт.
Осенние листочки (крашенный картон)	60 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	60 шт.
Цветные флажки	60 шт.
Гантели	60 шт.
Мешочки для метания: • весом 50 г • весом 100 г • весом 150 г • весом 200 г • весом 250 г	 30 шт. 30 шт. 30 шт. 30 шт. 30 шт.
Цветные платочки	30 шт
Бубен	1шт.
Погремушки	50 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Палочки эстафетные	6 шт.
Демонстрационный материал	
Учебные плакаты: «Правильная осанка», «Комплекс утренней гимнастики»,	2 шт.
Фигурка человека деревянная	1 шт.
Технические средства	
Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)

3.1.2. Режим дня

В понятие «режим» включается длительность, организация и распределение в течение дня всех видов деятельности, отдыха, приёма пищи.

Режимы дня ***в общеразвивающих группах*** дошкольной ступени МБОУ Росток г.о.Самарараразработаны на основе примерных режимов дня общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Режим деятельности разработан с учетом следующих принципов:

- Соблюдение режима дня в соответствии с функциональными возможностями ребенка, его возрастом и состоянием здоровья;
- Соблюдение баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), их чередование;
- Наличие времени для нерегламентированной и свободной деятельности ребенка;
- Организация гибкого режима пребывания детей (с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.)

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

Прогулка не проводится при t воздуха ниже -15 Си скорости ветра более 15 м/с (СанПиН от 15.05.2013).

Режим дня

Группа	Теплый период года	Холодный период года
Младшая группа	07.00-08.20 – Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.20 – 08.55 – Подготовка к завтраку, завтрак 08.55-09.00 – Игры, подготовка к занятию 09.00-09.45 – Занятия 09.45-11.45 – Подготовка к прогулке, прогулка	07.00-08.20 – Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.20 – 08.55 – Подготовка к завтраку, завтрак 08.55-09.00 – Игры, подготовка к занятию 09.00-09.45 – Занятия 09.45-11.45 – Подготовка к прогулке, прогулка 11.45 – 12.20- Возвращение с прогулки, подготовка к обеду

	11.45 – 12.20- Возвращение с прогулки, подготовка к обеду 12.20-13.00 – Обед, подготовка ко сну 13.00 – 15.00 – Дневной сон 15.10-15.40 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.40-16.30 – Подготовка к полднику, полдник 16.30-18.30 – подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность 18.30-18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход домой	12.20-13.00 – Обед, подготовка ко сну 13.00 – 15.00 – Дневной сон 15.10-15.40 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.40-16.30 – Подготовка к полднику, полдник 16.30-16.50 – Игры самостоятельная деятельность 16.50-18.00 – Подготовка к прогулке, прогулка 18.30-18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход домой
Средняя группа	07.00-08.25 – Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.25 – 08.55 – Подготовка к завтраку, завтрак 08.55 – 09.00 – Подготовка к занятиям 09.00-09.50 – Занятие 09.50 – 11.50 – Игры, подготовка к прогулке, прогулка 11.50 – 12.15 – Возвращение с прогулки, игры 12.15 – 12.50 – Подготовка к обеду, обед 12.50 - 15.00 – подготовка ко сну, дневной сон 15.00 – 15.25 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.25 – 15.50 – Подготовка к полднику, полдник 15.50 – 18.30 – подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность 18.30 – 18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход детей домой	07.00-08.25 – Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.25 – 08.55 – Подготовка к завтраку, завтрак 08.55 – 09.00 – Подготовка к занятиям 09.00-09.55 – Занятие 09.55 – 11.55 –Подготовка к прогулке, прогулка 11.55 – 12.20 – Возвращение с прогулки, игры 12.20 – 12.50 – Подготовка к обеду, обед 12.50 - 15.00 – подготовка ко сну, дневной сон 15.00 – 15.25 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.25 – 15.50 – Подготовка к полднику, полдник 15.50 – 16.30 – игры, самостоятельная худ. деятельность 16.30 – 18.00 – подготовка к прогулке, прогулка 18.00 – 18.45 – возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход детей домой
Старшая группа	07.00-08.35 - Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.35-09.00 – Подготовка к завтраку, завтрак 09.00-09.15 – Подготовка к прогулке, занятию, прогулка 09.15 – 09.45 – Занятия на участке	07.00-08.30 - Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.30 – 08.55 - Подготовка к завтраку, завтрак 08.55 – 09.00 - Подготовка к занятиям 09.00 – 10.50 – Занятия 10.50 – 12.25 – Игры, подготовка к прогулке, прогулка 12.25 – 12.40 – Возвращение с прогулки, водные процедуры,

	09.45 – 12.15 – Игры, наблюдения, труд, воздушные процедуры 12.15 – 12.30 – Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры 12.30 – 13.00 - Подготовка к обеду, обед 13.00 – 15.00 – Подготовка ко сну, дневной сон 15.00 – 15.25 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.25 – 15.45 – Подготовка к полднику, полдник 15.45 – 18.10 – Подготовка к прогулке, прогулка, игры, труд на участке 18.10 – 18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход детей домой	игры 12.40-13.10 – Подготовка к обеду, обед 13.10 – 15.00 - Подготовка ко сну, дневной сон 15.00 – 15.25 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.25 – 15.40 – Подготовка к полднику, полдник 15.40 – 16.20 – Игры, труд 16.20 – 18.00 – Подготовка к прогулке, прогулка 18.00 – 18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход детей домой
Подготовительная к школе группа	07.00 – 08.35 - Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.35 – 08.55 – Подготовка к завтраку, завтрак 08.55 – 09.05 – Подготовка к прогулке, занятию, прогулка 09.05 – 09.40 – Занятие на участке 09.40 – 12.10 – Игры, наблюдения, труд, воздушные процедуры 12.10 – 12.30 – Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры 12.30 – 13.00 – Подготовка к обеду, обед 13.00 – 15.00 – Подготовка ко сну, дневной сон 15.00 – 15.25 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.25 – 15.40 – Подготовка к полднику, полдник 15.40 – 18.10 – Подготовка к прогулке, прогулка, игры, труд на участке 18.10 – 18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход детей домой	07.00 – 08.30 - Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика 08.35 – 08.50 – Подготовка к завтраку, завтрак 08.50 – 09.00 – Подготовка к занятиям 09.00 – 11.05 – Занятие 11.05 – 12.35 – Игры, подготовка к прогулке, прогулка 12.35 – 12.45 – Возвращение с прогулки, игры 12.45 – 13.15 – Подготовка к обеду, обед 13.15 – 15.00 – Подготовка ко сну, дневной сон 15.00 – 15.25 – Подъем детей, игры, самостоятельная деятельность 15.25 – 15.40 – Подготовка к полднику, полдник 15.40 – 16.30 – Игры, труд 16.30 – 18.00 - Подготовка к прогулке, прогулка 18.00 – 18.45 – Возвращение с прогулки, игры 18.45 – 19.00 – Уход детей домой

3.2. Организация образовательной деятельности

Образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, познавательной, коммуникативной, продуктивной, художественно-эстетической, музыкально-художественной, трудовой) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательная деятельность составляет:

Для детей третьего года жизни продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности — не более 10 минут, не более 10 занятий в неделю. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 минут.

Для детей четвертого года жизни составляет 2 часа 45 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности — не более 15 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня во второй младшей группе не превышает 30 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 минут.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. С детьми четвертого года жизни их проводят не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут.

Для детей пятого года жизни составляет 4 часа. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности — не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышал 40 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 минут.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени отведенного на прогулку и дневной сон. С детьми пятого года жизни их проводят не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут.

Для детей шестого года жизни составляет 6 часов 15 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности — не более 25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе составляет

45 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности—не менее 10 минут.Непосредственно образовательная деятельность с. детьми 5-6 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. С детьми шестого года жизни их проводят не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут.

Для детей седьмого года жизни составляет 8 часов 30 минут. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности — не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе не превышает 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовали деятельности не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми 6-7 лет может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, Не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не менее 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. С детьми седьмого годами их проводят не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут**.**

Циклограмма физкультурно-оздоровительной работы в спортивном зале

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
7.40-8.30-утренняя гимнастика	7.40-8.30-утренняя гимнастика	7.40-8.30-утренняя гимнастика	7.40-8.30-утренняя гимнастика	7.40-8.30-утренняя гимнастика
9.00-10.50- нод	9.00-10.50- нод	9.00-11.00- нод	9.00-10.35- нод	9.00-10.50- нод
15.50-16.00-нод 1мл.гр.	15.00-15.30-занятия с детьми по авторской	15.50-16.00-нод 1мл.гр.	15.50-16.00-нод 1мл.гр.	15.50-16.00-нод 1мл.гр.

	программе по развитию гибкости			
16.20-16.50- кружковая работа по коррекции и профилактике ОДА	15.50-16.00-нод 1мл.гр.	16.20-16.50- кружковая работа по коррекции и профилактике ОДА	16.20-… (продолжительность зависит от возрастной группы) физкультурное развлечение (1 в месяц с каждой возрастной группой)	16.20-16.50- кружковая работа по коррекции и профилактике ОДА
	16.20-… (продолжительность зависит от возрастной группы) индивидуальна работа с детьми			

Психолого-педагогические условия успешной реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие"со всеми участниками образовательного процесса

Для успешной реализации Программы в ДОУ обеспечены следующие **психолого-педагогические** условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

а)Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям

б) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

в) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
-развитие умения детей работать в группе сверстников;

г) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависитот взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всегопедагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решитьпоставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результатысвоего труда.

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 с семьей

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

Формы взаимодействия инструктора, педагогов, родителей и детей

	Формы взаимодействия
Специалисты	

Музыкальный руководитель	1. Совместные музыкально-спортивные досуги, праздники; 2. Музыкальное сопровождение в утренней гимнастике; 3. Подготовка спортивных танцев для спортивных мероприятий;
Инструктор по плаванию	1. Выработка единой стратегии в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей; 2. Совместные спортивные досуги, праздники.
Воспитатели	1. Взаимодействие с воспитателями в НОД по физической культуре; 2. Консультативная работа с воспитателями; 3. Помощь воспитателям в организации третьего физкультурного занятия, спортивных игр и упражнений и индивидуальной работы с детьми на прогулке, в гимнастике после дневного сна; 4. Консультации и семинары - практикумы для педагогического состава дошкольной ступени.
Дети и родители	
Дети	1. Мониторинг сформированности уровня физической подготовленности и развития физических качеств на начало и конец учебного года. 2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в режиме дня ДОО 3. Профилактическая работа с детьми по сохранности и укреплению опорно-двигательного аппарата.

Родители	1. Индивидуальные консультации; 2. Общие родительские собрания, мастер-классы; 3. Совместное участие в спортивных праздника из цикла "Мама, папа, я, спортивная семья".
Методическая работа	1. Участие в различных мероприятиях ОУ 2. Участие в педагогических советах, днях открытых дверей, консультация и других видах деятельности ОУ

3.3. Культурно-досуговая деятельность

Развитие культурно-досуговой деятельности детей по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Формы организации образовательной деятельности

Формы работы		
Совместная деятельность с педагогом	***Самостоятельная деятельность детей***	***Совместная деятельность с семьёй***
Организованная образовательная деятельность. Праздники. Игры. Развлечения. Конкурсы. Беседы, рассказы. Просмотр фото и видео материалов. Рассматривание иллюстраций. Изготовление эмблем, атрибутов для украшения зала. Выставки тематических рисунков на "спортивную тематику".	Игровая деятельность (подвижные народные игры, спортивные игры).	Участие в подготовке и проведении праздников. Семейные спортивные праздники, открытые занятия с участием родителей.

Календарный план

спортивных мероприятий для воспитанников на 2021-2022 учебный год

Время проведения	**Наименование мероприятий**
сентябрь	Мониторинг детей.
октябрь	Осенний спортивный праздник «Молодцы - удальцы» Участвуют все группы.
ноябрь	Спортивный праздник «Папа, мама, я - вместе дружная семья». Участвуют подготовительные группы. Физкультурный досуги. Участвуют все группы
декабрь	Физкультурный досуги. Участвуют все группы.
январь	Физкультурный досуги. Участвуют все группы.
февраль	Физкультурный досуги. Участвуют все группы. Спортивный праздник "Масленица". Участвуют все группы. Сдача Всероссийского спортивного комплекса ГТО воспитанниками подготовительных групп
март	Спортивный праздник «Папа, мама, я - вместе дружная семья». Участвуют старшие группы.
апрель	Физкультурный досуги. Участвуют все группы. Спортивный конкурс «А ну-ка, мальчики». Участвуют мальчики старшей и подготовительной группы. Спортивный конкурс «А ну-ка, девочки» Участвуют девочки старшей и подготовительной группы. Районные соревнования "Веселые старты". Участвуют дети подготовительных групп.
май	Мониторинг детей. Физкультурный досуги. Участвуют все группы. Спортивно-познавательная игра «Зарница» Участвуют дети старшей и подготовительной группы.
июнь	Спортивный праздник «Россия - родина моя». Участвуют все группы.
август	Районный праздник «Малые Олимпийские игры». Участвуют дети старшей и подготовительной группы.

3.4. Организация работы с семьей

Взаимодействие с родителями воспитанников.

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящим перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития личности ребёнка». Разработан новый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОСДО), который отвечает новым социальным запросам и в котором большое внимание уделяется работе с семьёй.

Детский сад сегодня находиться в режиме развития, а не функционирования, представляет собой мобильную систему, быстро реагирует на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого меняться формы и направления работы детского сада с семьей в вопросах физического воспитания дошкольников.

Цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений участников образовательных отношений в вопросах физического развития.

Принцип единства с семьей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанниками строится на основе сотрудничества и направлено на оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии их индивидуальных способностей, а также на создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности дошкольной ступени.

В основе системы взаимодействия с семьями воспитанников лежит принцип сотрудничества и взаимодействия, позволяющие решать **следующие задачи**:

- изучение семьи и установление контактов с ее членами для согласования воспитательных воздействий на ребенка;
- приобщение к участию в жизни детского сада;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания;
- повышение их педагогической культуры.

Для решения поставленных задач используются **следующие формы и методы работы с семьей**:

Поэтому оказывается необходимая помощь родителям, привлекаем их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники.

В работу по физическому развитию детей родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования .

Второй – составления плана работы с родителями на учебный год.

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей применяются следующие формы работы:

-Анкетирование, опросники

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

-Родительские собрания (по запросу законных представителей)

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); Беседа– наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых обмениваются мнениями или оказывают родителям своевременную помощь.

- Групповые, индивидуальные и тематические консультации.

Организуются с целью получения ответов на интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, с целью обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы, игр и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

2. Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте. Рекомендации, практические советы.

- разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей;

- привлечение родителей к изготовлению пособий, атрибутов к праздникам;

- проведение индивидуальных бесед в моменты прихода и ухода родителей;

-индивидуальные консультации.

3. Фоторепортажи «Я научился!» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК.

- Совместные физкультурные праздники и развлеченияСпортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года согласно перспективному плану инструктора по ФК. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Кроме основных форм работы, осуществляется **постоянное взаимодействие родителей и сотрудников дошкольной ступени** в процессе:

- ежедневных непосредственных контактов, когда родители приводят и забирают ребенка;
- ознакомления родителей с информацией, подготовленной специалистами, об их детях;
- неформальных бесед о вопросах воспитания и развития детей или запланированных встреч с родителями и специалистами, чтобы обсудить достигнутые успехи, независимо от конкретных проблем.

Содержание направлений работы с семьей в Образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту, привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку). Стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, плавание), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес.
- Создание дома спортивного уголка, покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.). Совместное чтение литературы, посвященной спорту, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Привлекать к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

3.5. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- ***Знакомство с семьей***: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.
- ***Информирование родителей о ходе образовательного процесса***: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники.
- ***Образование родителей:*** лекции, семинары.
- ***Совместная деятельность:*** привлечение родителей к организации семейных вечеров, конкурсов, организация совместных акций по благоустройству детского сада.

Содержание направлений работы с семьей в Образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

«Физическая культура»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту, привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку). Стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, плавание), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес.

Создание дома спортивного уголка, покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.). Совместное чтение литературы, посвященной спорту, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Привлекать к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе).

Открытость детского сада для семьи, сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей, создание активной развивающей среды обеспечивает возможность реализации единых подходов к развитию личности ребенка в семье и детском саду.

3.6. Методическая литература, позволяющая познакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика**,** динамические паузы**,** подвижные и спортивные игры,релаксация;

Технологии эстетической направленности: гимнастика пальчиковая, язычковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррекционная, гимнастика ортопедическая;

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые технологии, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь.

Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика

Название технологии	автор	Краткое содержание
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика	Н.А.Фомина	Представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников
Релаксация	Горькова Л.Г., Обухова Л.А	Система расслабляющих упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения, снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление).
Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников	Жердева С.Е., Ильина Г.В.	Направлена на выполнение комплексных упражнений, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной

		физкультуры. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.
Подвижные и спортивные игры	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие игры для детей дошкольного возраста», «Физические упражнения и подвижные игры»; И.М. Воротилкина «Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении;	Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, которыми проводятся соревнования.
Дыхательная гимнастика	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; И.М. Воротилкина «Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие игры для детей дошкольного возраста»	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.
Профилактика плоскостопия	И.М. Воротилкина «Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении; Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физические упражнения и подвижные игры»; О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»	Упражнения на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки, путь к здоровому образу жизни
Профилактика осанки	И.М. Воротилкина «Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении;	Применение и использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышцы и исправляющих форму стопы ребенка,

	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физические упражнения и подвижные игры» О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»	формирование и закрепление навыка правильной ходьбы
Гимнастика для глаз	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»;	Упражнения для снятия глазного напряжения
Пальчиковая гимнастика	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; Е. Черенкова «Развивающие игры с пальчиками»; Т.А. Воробьева., О.И. Крупенчук «Игры с мячом для развития мелкой ручной и общей моторики»; М.Ю. Картушина «Растем здоровыми»	Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.
Массаж (самомассаж)	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; М.Ю. Картушина «Растем здоровыми»	Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног и пр.)
Точечный массаж	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников»	Точечный массаж – это механическое воздействие пальцами рук на строго определенные участки тела.
«Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста»	Силантьева С.В.	Тренировка крупной моторики, движений пальцев кисти рук.
«Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников»	Соколова Л.А.	Тренировка крупной моторики, движений пальцев кисти рук засчет использования в комплексах мелкого раздаточного инвентаря.

Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах"	СайкинаЕ.Г., КузьминаС.В.	Формирование правильной осанки,тренировка крупной моторики
«Двигательный игротренинг для дошкольников»	Потапчук А.А., Овчинникова Т.С.	Тренировка крупной моторики, развитие физических качеств
«Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении»	Елжова Н.Е.	Формирование мотивации на здоровый образ жизни, самоконтроль и взаиомоконтроль
Гимнастика для маленьких волшебников	Т. Нестерюк, А. Шкода	Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями
«Школа мяча»	Николаева Н.И.	Формирование интереса к спортивным играм с мячом, мотивации к обучению элементам спортивных игр, адаптированным спортивным играм

Используемая методическая литература

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.

И.М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М: Мозаика-Синтез, 2010

Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010

С.Н.Теплюк, Т. Г.Лямина, М. Б. Зацепина Дети раннего возраста в детском саду. Программа и методические рекомендации. М: Мозаика-Синтез, 2005 Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М: Мозаика-Синтез, 2010

Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010

С.Н. Теплюк Занятия на прогулке с малышами. М: Мозаика-Синтез,2005

М. Б. Зацепина Культурно-досуговая деятельность". Программа и методические рекомендации. М: Мозаика-Синтез,2005