

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад № 245 »

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №245»
 Довгаль М.В.
приказ №55-осн от 30.08.2019



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
дошкольного образовательного учреждения**

Разработчик:
Ефремова Г.Г.

2019 г

Содержание

1.	I Целевой раздел	стр
1.1.	Пояснительная записка.	3-5
1.2.	Цели и задачи реализации рабочей Программы по физическому развитию	5-6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей Программы	6
1.4.	Значимые для разработки рабочей Программы характеристики	6-9
1.5.	Планируемые результаты освоения основной образовательной Программы	9-12
1.6.	Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики	12
2	II Содержательный	
2.1	Направление развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие».	12-34
2.2	Описание вариативных форм реализации содержания Программы	24-35
2.3.	Способы реализации рабочей образовательной Программы	35
2.4	Средства реализации рабочей образовательной Программы	36-37
2.5	Способы, направленные на поддержку детской инициативы	37
2.6	Особенности взаимодействия дошкольной с семьями воспитанников	38-42
3	III Организационный	
3.1	Психолого-педагогические условия рабочей образовательной Программы	42-43
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы	43-46
3.3	Сетка занятий	46-47
3.4	Особенности организации развивающей предметно-развивающей среды	47-49
3.5	Дополнительный раздел образовательной Программы	49-50
3.6	Программно-методическое обеспечение Программы	50-51
	Приложения	
4	Приложение №1 Календарно-тематическое планирование НОД	
4.1	Средняя группа	52-63
	Старшая группа	63-75
	Подготовительная группа	75-85

Целевой раздел

1.1. Поясительная записка

Деятельность муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №245» общеразвивающего вида города Барнаула (далее - МБДОУ) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. (ст. 64, п. 1).

Рабочая Программа по физическому развитию детей **разработана** в соответствии: с ООП муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида №245 Индустриального района города Барнаула, Законом «Об образовании в Российской Федерации», с введением в действие ФГОС ДО, на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа **обеспечивает** физическое развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области - «Физическое развитие» (ФГОС ДО).

Рабочая Программа по физическому воспитанию **определяет** содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и **направлена** на развитие физических качеств, обеспечение помощи семьям в воспитании детей дошкольного возраста, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции отклонений в развитии.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

В статье 41 Федерального закона №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определены направления охраны здоровья обучающихся и воспитанников;

- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления, занятий физической культурой и спортом;
- пропаганда и обучение навыкам ЗОЖ.

В содержании федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» является одной из приоритетных. Задачи данного направления – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие физических и психических качеств дошкольников, формирование ценностей здорового образа жизни.

Данная направленность и задачи осуществляются в рамках Программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 245» (далее МБДОУ). В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства.

Рабочая Программа по физическому развитию сформирована на базе

Образовательной программы МБДОУ.

Образовательная Программа МБДОУ сформирована на основании нормативной правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.

Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ (далее - Программа) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант) /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 352 с. (далее - ООП «От рождения до школы»), а также парциальных программ.

Образовательная Программа является внутренним стандартом для всех участников образовательного процесса:

- Определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности всех педагогов МБДОУ «Детский сад №245» общеразвивающего вида
- Способствует накоплению спонтанного опыта детей в организованной обобщенной предметной среде; в специально продуманной и мотивированной самостоятельной деятельности; в реальном и опосредованном обучении МБДОУ создает условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования.
- Обеспечивает реализацию права родителей на информацию об образовательных услугах МБДОУ, право на выбор образовательных услуг и право на гарантию качества получаемых услуг.

Образовательная Программа определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений для детей от 2 лет до

прекращения образовательных отношений.

Образовательная Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в МБДОУ.

Образовательная Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- нормативно-правовой базы МБДОУ,
- образовательного запроса родителей

В МБДОУ функционируют 14 групп

1.2. Цели и задачи деятельности МБДОУ по реализации рабочей Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

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

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Значимые для разработки рабочей Программы характеристики.

МБДОУ работает в режиме 5-дневной недели с выходными днями суббота, воскресенье.

Время пребывания с 7.00-19.00 (12 часов)

Возрастные особенности детей 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 быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

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

переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

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

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

удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

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

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

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3. Ритмическая гимнастика.

4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

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

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы

основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

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

Вторая младшая группа:

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

Средняя группа:

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

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

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

Целевые ориентиры образования для детей раннего возраста и для старшего дошкольного возраста

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на

этапе завершения дошкольного образования). Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте по физическому развитию:

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе

завершения дошкольного образования:

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.6. Другие значимые для разработки и реализации рабочей Программы характеристики.

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

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития ОВЗ).

Весь этот материал выстроен на основе Основной образовательной Программы - позволяет охватить каждого участника образовательного процесса. В тоже время индивидуальный подход в образовательном процессе к детям с ОВЗ приводит к необходимости организовывать процесс обучения и воспитания таким образом, чтобы учитывались индивидуальные потребности и возможности каждого ребенка. А для этого необходима разработка и создание специальных условий, в том числе и принципиальная модернизация образовательных программ, включая и их дидактическое наполнение, разработка программ психолого- педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса.

При обучении дошкольников с ОВЗ необходимо опираться на сохранные анализаторы, использовать принципы наглядности, от простого к сложному.

II Содержательный раздел

2.1. Направление развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка ООП МБДОУ соответствует разделу Примерной программы «От рождения до школы» и дополнена вариативной частью и адаптированными программами.

В соответствии с ФГОС, данная часть ООП МБДОУ учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- вариативную часть
- оптимизации работы с группой детей.

Содержательная часть формируемая участниками образовательных отношений

Образовательная область «Физическое развитие».

Включает приобретение опыта в двигательной деятельности связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

Основные 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 инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств, формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников.
- Социализация, развитие общения, нравственное воспитание
- Развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Формирование готовности детей к совместной деятельности, развитие умения договариваться, самостоятельно разрешить конфликты со сверстниками.
- Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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: - удовлетворять потребность детей в движении; - повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
 - целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
 - развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
 - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
 - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
- Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба.	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и, наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
Упражнения в равновесии.	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).
Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
Катание, бросание, метание.	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.
Общераз- вивающ ие упражне ния	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).
Подвиж- ные игры	С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

сии	
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, в рассыпную; 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, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

гимнаст и- ка.	
Общераз- вивающ ие упражне- ния	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно временно, 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
Упражне- ния.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражне- ния для развития и укреп- ления мышц брюшно го 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.
Спортив- ные игры и упражне- ния	Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипе- де	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвиж-	С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,

ные игры	«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 подлеза- нием 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 ориенти- ровку в простра- нстве.	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. упражнения в равновесии.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего
Упражнения в равновесии.	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).
Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске,

	скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля. Метание.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика.	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.</p> <p>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</p>
---	--

	исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.</p> <p>Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).</p> <p>Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.</p> <p>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.</p> <p>Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	<p>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.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).</p> <p>Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.</p>
Статические упражнения.	<p>Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).</p>
Спортивные упражнения	<p>Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.</p> <p>Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.</p> <p>Ходьба на лыжах.</p> <p>Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.</p> <p>Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.</p> <p>Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном</p>

	велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево
Подвижные игры Русские народные игры	С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Упражнения в равновесии.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании

	с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч;
ползание по гимнастической скамейке	опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками
Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раз) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p> <p>Бросание, ловля, метание.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Групповые упражнения с переходами.</p> <p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.</p> <p>Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p> <p>Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
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

	<p>пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника и-ка.</p>	<p>Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного и ног.</p>	<p>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; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). ноге, руки на поясе.</p>
<p>Спортивные упражнения</p>	<p>Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон.</p>

	<p>Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p> <p>Элементы футбола.</p> <p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.</p> <p>Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд</p> <p>Элементы хоккея.</p> <p>Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.</p>
Подвижные игры Русские-народные игры	<p>С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p>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.</p>

Подготовительная к школе группа(от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба	<p>Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.</p> <p>Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.</p>
Упражнения в равновесии.	<p>Ходьба в сочетании с другими видами движений.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр</p>

	1,5–3 см) прямо и боком.
Круже ние Бег.	<p>Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.</p> <p>Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.</p> <p>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.</p>
Ползание лазанье	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).</p> <p>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.</p>
Прыжки	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>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).</p>

	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание, отбивание мяча	<p>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</p> <p>Отбивание мяча ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами правой и левой рукой поочередно.</p> <p>Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.</p> <p>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</p>
Групповые упражнения	<p>Групповые упражнения с переходами.</p> <p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.</p> <p>Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p>
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки. (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.</p> <p>Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Опускать и поворачивать голову в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом</p>

	<p>положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение, сидя и снова в положение лежа.</p> <p>Прогибаться, лежа на животе.</p> <p>Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.</p> <p>Из упора присев ходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).</p> <p>Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>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.</p> <p>Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p> <p>Статические упражнения.</p> <p>Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.</p>
Спортивные упражнения	<p>Катание на санках.</p> <p>Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).</p> <p>Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).</p> <p>Участвовать в играх-эстафетах с санками.</p>
Скольжение.	<p>Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.</p>
Ходьба на лыжах.	<p>Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.</p> <p>Ходить попеременным двушажным ходом (с палками).</p> <p>Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.</p> <p>Выполнять повороты переступанием в движении.</p> <p>Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.</p>
Игры на лыжах.	<p>«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Самостоятельно надевать ботинки с коньками.</p> <p>Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду).</p> <p>Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой).</p> <p>Выполнять пружинистые приседания из исходного положения.</p>

	Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь
Катание	Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола.	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.
Бросание мяча	Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
Бадминтон.	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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

с прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры.	«Гори, гори ясно!», лапта

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая младшая 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.

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) 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.

Физическая культура

Первая младшая группа

(от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

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

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры

более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

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

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие <p>, <ul style="list-style-type: none"> - на тренажерах, - на улице, - походы. <p>Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, </p></p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> </p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

-сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		
---	---	--	--

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

2.3. Способы реализации Программы

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование непрерывной образовательной деятельности с детьми. Для реализации образовательного содержания Программы используются разные формы планирования:

перспективный план работы,

комплексно-тематический план с введением образовательных событий,

циклограммы планирования образовательной деятельности с детьми в ходе режимных моментов, в том числе и детей с ОВЗ.

При разработке образовательной Программы учтены особенности планирования образовательного процесса базовых принципов Стандарта, направленных на поддержку детской инициативы, участие ребенка в образовательном процессе в качестве полноправного субъекта, что означает переход на новые формы планирования, которое учитывает интересы, мотивы детей и т.п.

Кроме комплексно-тематического плана работы непрерывно-образовательную деятельность в дошкольной организации регламентируют сетка занятий, режим двигательной активности, расписание занятий.

Индивидуальные занятия направлены на развитие и поддержку способностей ребенка в соответствии с его возможностями. Они строятся на оценке достижений ребенка и определения зоны его ближайшего развития. Каждое занятие выстраивается с учетом действий всех специалистов, работающих с ребенком.

2.4. Средства реализации Программы

Для эффективной реализации Программы и качественной организации непрерывно-образовательного процесса педагоги дошкольной организации используют разнообразные средства обучения: **технические, наглядно-дидактические и др.**

Технические средства реализации Программы

мультифункциональное устройство компьютер, принтер обеспечивает печать, копирование и сканирование документов, лазерный принцип печати обеспечивает снижение стоимости расходных материалов и качество получаемых изображений.

<u>Средства ИКТ, применяемые в образовательном процессе МБДОУ</u>	Понятие информационных и коммуникационных технологий Процессы информатизации современного общества и тесно связанные с ними процессы информатизации всех форм образовательной деятельности характеризуются процессами совершенствования и массового распространения современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). К системным программам, в первую очередь, относятся операционные системы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами.
Дистанционные технологии	<u>Дистанционные технологии обучения</u> С появлением компьютерных сетей и других, аналогичных им средств ИКТ образование приобрело новое качество, связанное в первую очередь с возможностью оперативно получать информацию из любой точки земного шара.
<u>Интернет</u>	<u>Интернет</u> возможен мгновенный доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов, и т.д. В сети доступны и другие распространенные средства ИКТ, к числу которых относятся электронная почта, списки рассылки, группы новостей, чат. С помощью поисковых систем можно искать документы всемирной паутины, мультимедийные файлы и программное обеспечение.
	информацию об организациях и людях, как одна из наиболее распространенных ИКТ, играет очень большую роль в жизни людей: практически в каждой семье есть хотя бы один телевизор. Обучающие телепрограммы широко используются по всему миру и являются ярким примером дистанционного обучения.
<u>CD-ROM</u>	Мощной технологией, позволяющей хранить и передавать основной объем изучаемого материала, являются образовательные электронные издания, как распространяемые в компьютерных сетях, так и записанные на <u>CD-ROM</u> . Индивидуальная работа с ними дает глубокое усвоение и понимание материала.

Наглядно - дидактические средства реализации Программы

Плакат «Виды спорта»

Тематические альбомы «Зимние виды спорта»
«Летние виды спорта»
«Олимпийские игры»
«Здоровый образ жизни»

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы в соответствии с психолого - педагогическими требованиями ФГОС

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

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

Перечень развлечений и праздников

Средний, младший возраст:

Сентябрь «Там на неведомых дорожках»
Октябрь «Вместе с мамой»
Ноябрь «Непослушные мячи»
Декабрь «К нам Зима пришла- много снега принесла»
Январь «Народные игры для малышей»
Февраль «Веселые кубики»
Март «Звонкие игрушки- мои погремушки»
Апрель «Проворные зверята»
Май «Мой веселый, звонкий мяч»

Старший, подготовительный возраст:

Сентябрь «День Взросления»
Октябрь «Веселые старты»
Ноябрь «Светофор- наш друг, Секреты настоящего баскетболиста»
Декабрь «В гостях у елочке лесной, В гостях у Дедушки Мороза»
Январь «Зимушка- зима»
Февраль «Как Баба Яга внука в Армию провожала»
Март «Встреча весны, Неболейка»
Апрель «Юные космонавты»
Май «Победный Май»

2.6. Организация работы с родителями.

Ведущие цели взаимодействия ДООУ 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.

Принципы:

- открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- диагностика общих и частных проблем в развитии и воспитании ребенка.

Главная цель педагогов дошкольного учреждения – профессионально помочь семье в воспитании детей, при этом, обеспечивая более полную реализацию ее воспитательных функций:

- развитие интересов и потребностей ребенка;
- распределение обязанностей и ответственности между родителями в постоянно меняющихся ситуациях воспитания детей;
- поддержка открытости во взаимоотношениях между разными поколениями в семье;
- выработка образа жизни семьи, формирование семейных традиций;
- понимание и принятие индивидуальности ребенка, доверие и уважение к нему как к уникальной личности.

Данная цель реализуется через следующие задачи:

- воспитание уважения к детству и родительству;
- взаимодействие с родителями для изучения их семейной микросреды;
- повышение и содействие общей культуры семьи и психолого- педагогической компетентности. родителей;
- оказание практической и теоретической помощи родителям воспитанников через трансляцию основ теоретических знаний и формирование умений и навыков практической работы с детьми;
- использование с родителями различных форм сотрудничества и совместного творчества, исходя из индивидуально-дифференцированного подхода к семьям.

Цель взаимодействия	Формы взаимодействия
<i>Информационно-аналитический и диагностический этап</i>	
Цель: Создание системы изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в детском саду для реализации потребностей родителей в получении образовательных и оздоровительных	<ul style="list-style-type: none"> • Распространение информации о работе детского сада: сайт дошкольного образовательного учреждения. • Сбор информации: <ul style="list-style-type: none"> о ребенке: <ul style="list-style-type: none"> – состояние здоровья: анализ

<p>услуг; для разработки стратегии развития учреждения.</p>	<p>(медицинская карта), психологическая диагностика</p> <ul style="list-style-type: none"> – протекание адаптации к дошкольному образовательному учреждению (адаптационный лист) – индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения) – выявление детей и семей группы «риска» <p>о семье:</p> <ul style="list-style-type: none"> – состав семьи – материально-бытовые условия – психологический микроклимат, стиль воспитания – семейные традиции, увлечения членов семьи – заказ на образовательные и оздоровительные услуги – позиция родителей по отношению к воспитанию ребёнка и детскому саду как институту – социализации (потребитель, созерцатель, активный участник, партнёр) <p>Опрос, анкетирование, патронаж, интервьюирование, наблюдение, изучение медицинских карт и специальные диагностические методики, используемые в основном психологами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ информации.
<p>Организационно-методический этап</p>	
<p>Цель: Создание сообщества единомышленников-родителей, сотрудников детского сада в вопросах воспитания детей с нарушением интеллекта и социальной адаптации их в обществе. Повышение педагогической культуры родителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Просветительская деятельность: <ul style="list-style-type: none"> -наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы), - передвижная библиотека(методическая и художественная литература), - консультации, - индивидуальные беседы; - родительские собрания, круглые столы. - «Школа для родителей»

	<ul style="list-style-type: none"> • Вовлечение родителей в педагогический процесс: <ul style="list-style-type: none"> - дни открытых дверей; - подготовка к культурно-массовым мероприятиям; - совместное планирование; - организация досуговой деятельности; - совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги); - оформление групп и дошкольного образовательного учреждения, благоустройство территории ДОУ • Участие родителей в управлении ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в работе Совета.
Контрольно-диагностический этап	
<p>Цель: Организация и проведение совместного анализа деятельности коллектива детского сада в вопросах охраны здоровья и личностного развития детей. Привлечение родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Родительские собрания • Круглые столы • Анкетирование

Перечень консультаций с родителями:

сентябрь

- «Особенности физического развития детей дошкольного возраста»
- «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»

октябрь

- «Здоровье ребенка в ваших руках»
- «Игры которые лечат»

ноябрь

- « Нужен ли ребенку дневной сон»
- «Детский спортивный уголок дома»

декабрь

- «Профилактика детской близорукости»
- « Физическое развитие ребенка: с чего начать?»

январь

	«Крепыш или толстяк»
	«Игровой массаж для профилактики простудных заболеваний»
февраль	«Нетрадиционные методы оздоровления детей в домашних условиях»
	«Игровые упражнения для профилактики нарушений осанки»
	«Вес и размеры тела»
март	«Как выбрать вид спорта»
	«Босиком от хвори»
апрель	«Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба »
	«Закаливающий массаж подошв ног»
май	«Победим плоскостопие»
	«Хлопайте ушами»

Оформление тематических информационных центров для родителей.

Информационно-стендовый материал Выпуск газеты ДООУ, памятки, буклеты, рекламки, выставки-презентации, альбомы-эстафеты и др.

Методы

Существует ряд методов, которые способствуют интеграции родителей и педагогов, делают общение обеих сторон неформальным.

Обмен карточками-переписками

В конце дня педагог записывает информацию о ребенке на заранее подготовленную картонную карточку. При этом должно соблюдаться обязательное условие: информация подается только в позитивной форме. Затем родители должны заполнить свою часть карточки, также записав, чем ребенок занимался вечером дома, какие у него были успехи и достижения. Воспитатель, получив утром новую информацию о ребенке, тоже может сделать определенные выводы, а также поощрить ребенка, опираясь на информацию, полученную от родителей. Это способствует установлению взаимопонимания и доверительных взаимоотношений между педагогом и родителем, появлению согласованности в действиях взрослых.

«Цветок достижений»

В ежедневной информации для родителей можно закрепить на шкафчике, в раздевалке, цветок, вырезанный из яркого картона. В центре цветка - фотография ребенка, а на лепестках, соответствующим дням недели - информация о результатах ребенка, которыми он гордится. В младших группах текст вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветков достижений можно поручить детям.

«Альбом – эстафета»

Педагоги предлагают родителям группы рассказать о своих семейных традициях, правилах, методах воспитания на страницах «альбома», который может быть представлен в виде папки с файлами.

«Почтовый ящик»

Ответы на вопросы могут быть адресованы специалистам ДООУ, оформляются на стенде либо организуется индивидуальная беседа с родителями.

Памятки

Это хорошо структурированный короткий текст, напоминающий, о чем либо, а также призывающий родителей к осознанному воспитанию детей в семье и сотрудничеству с детским садом.

«Острое блюдо»

Короткие вопросы по теме собрания, вложенные в перечницы, под музыку раздаются родителям. Время для ответа – 1-3 мин. Родители отвечают только по желанию.

«Успешное общение»

начинается со слов: «Я горжусь... », «Мне приятно сказать... », «У меня хорошо получается... », «Мне нравится в себе... » и др. Возможность рассказать о своих положительных качествах предоставляется крайне редко, а данный прием повышает самооценку, учит искать положительное в себе.

«Интервью» Один из участников родительского собрания садится в центр круга. На время он становится министром образования, заведующим ДОУ или воспитателем и т. д. Группа может задать ему 3-5 вопросов, тем или иным образом связанных с темой собрания

III. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

Особенности общей организации образовательного пространства

Важнейшим условием реализации является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

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

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

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

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

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В ДОО должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое. Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы — развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами).

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок вырабатывает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДООУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				

1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День	Все	2 раз в	Инструктор по физкультуре,

	здоровья	группы (кроме групп раннего возраста)	год	музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

12.	Спортивная игра «Городки»	Группы детей 6-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Воспитатели

11. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Воспитатели

4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средней и старшей возрастной	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старшей возрастной	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели

IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидо-терапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.3 Расписание занятий

Дни недели	группа	время
Понедельник	4средняя	8.50
	10 средняя	9.15
	2 старшая	9.40

	9 старшая	10.10
Вторник	3 старшая 5 старшая 7 подготовительная 8 подготовительная	8.50 9.25 10.00 10,25
Среда	4 средняя 10 средняя 9 старшая 6 подготовительная	8.50 9.15 9.40 10.15
Четверг	14 средняя 5 старшая 6 подготовительная 7 подготовительная	8.50 9.15 9.50 10.25
Пятница	14 средняя 2 старшая 3 старшая 8 подготовительная	8.50 9.15 9.50 10.25

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для качественной реализации Программы в дошкольной организации создается содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно-пространственная среда, обращенная к потребностям ребенка в игровой, познавательно-исследовательской деятельности, общении со взрослыми и сверстниками, самопознании.

Основные требования к организации среды

Основные принципы организации среды

- полифункциональной;
- вариативной;
- безопасной;

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии

с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием:

Перечень оборудования физкультурного зала.

Наименование	Размер масса	Кол-во
Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см. Ширина – 25 см. Высота – 25 см.	2 шт.
Гимнастическая скамейка	Длина – 250 см. Ширина – 22 см. Высота – 20 см.	2 шт.
Доска гладкая с зацепами	Длина – 250 см. Ширина – 20 см.	2 шт.
Дорожка массажная	Длина – 150 см. Ширина – 20 см.	2 шт.
Дорожка – змейка (канат)	Длина – 250 см. Диаметр – 2 см.	2 шт.
Дорожка- змейка разборная	Длина- 200 см Диаметр- 2 см	1 шт.
Коврик со следочками	Длина – 200 см. Ширина – 150 см.	3 шт.
Лесенка – стремянка	Длина – 30 см. Ширина – 17 см. Высота – 30 см.	1 шт.
«Сухой бассейн»		1 шт.
«Беговая дорожка» для профилактики плоскостопия		3 шт.
Тренажер «Бегущий по волнам»		1 шт.
Сетка волейбольная	5 м.	1 шт.
Косички	Длина – 60 см.	12 шт.
Скакалки	Длина – 200 см.	20 шт.
Стойки – конусы		6 шт.
Бадминтон		1шт.
Волан		12шт.
Маты гимнастические	Длина – 160 см. Ширина – 80 см. Высота – 10 см.	2 шт.
Городки		5 шт.
Гимнастический мяч, овальный	Диаметр – 44 см.	10 шт.
Мяч – прыгун	Диаметр – 45 см.	15 шт.
Кегли (набор)		30 шт.
Кольцеброс		4 шт.
Мешочек с песком малый	Масса – 150 гр.	20шт.
Мешочек с песком большой	Масса – 500 гр.	6 шт.

Мячи большие	Диаметр – 20см.	20 шт.
Мячи средние	Диаметр – 13см.	30 шт.
Мяч маленький	Диаметр – 7,5см	30 шт.
Мяч для волейбола		1 шт.
Мяч для футбола		1 шт.
Мяч для баскетбола		13 шт.
Мишени для метания настенные	40х40 см.	2 шт.
Корзины для мячей		3 шт.
Баскетбольные щиты	60х60	2 шт.
Стенка гимнастическая металлическая	Высота – 280см. Ширина пролета -30	4 шт.
Погремушки		20 шт.
Канат	Длина – 300 см.	2 шт.
Дуги для подлезания	Высота – 50 см.	3 шт.
Лыжи детские		16 шт.
Бруски	Длина – 20 см.	12 шт.
Флажки		30шт.
Набор хоккейный		4шт.
Ленточки	Длина – 25 см.	10шт.
Платочки	20х20	20 шт.
Гимнастические палки	Длина – 200 см.	4 шт.
Гимнастические палки	Длина – 55 см.	25 шт.
Кегли		30 шт.
Кубики большие	Ребро 4см.	27 шт.
Кубики маленькие	Ребро 2см.	60 шт.
Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 5 см.	30 шт.
Обручи малые	Диаметр – 54 см.	25шт.
Обручи большие	Диаметр -	15 шт.
Набор мягких модулей		1шт.
Мячи набивные	Диаметр 20 см.	13 шт.
Бревно	Длина 2,5 м. Высота 20 см.	1 шт.
Гантели	0,5 кг.	60 шт.
Лестницы напольные	Длина 2,5 м.	2 шт.
Модуль «Туннель» из обручей	80×30×10	2 шт.
Шапочки для подвижных игр		30 шт.
Мини-гольф		4 набора

3.5. Дополнительный раздел Программы

Краткая презентация Программы ориентирована на родителей (законных представителей) детей и доступна для ознакомления.

Особые условия реализации Программы

Климатические условия Алтайского края имеют свои особенности: морозная погода и недостаточное количество солнечных дней. Исходя из этого, в образовательный процесс МБДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В режим дня каждой возрастной группы включены оздоровительные гимнастики: гимнастика для глаз, бодрящая гимнастика после сна, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для горла, элементы обширного умывания, орошение воздуха соляным раствором; в летний период воздушные.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на открытом воздухе.

В теплое время года - жизнедеятельность детей, организуется на открытом воздухе.

В соответствии с действующими СанПиН в каждой возрастной группе проводится ООД по физической культуре 3 раза в неделю:

2 организуется в спортивном зале, 1 на свежем воздухе во время прогулки в виде подвижных или спортивных игр.

Ежегодно в МБДОУ проводится Неделя Здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников.

Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с «персонажами» любимых книг и другое.

Итогом Недели Здоровья является проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

Взаимодействие с социальными институтами

МБДОУ тесно сотрудничает и взаимодействует с социальными институтами, помогающими решать поставленные в Программе образовательные цели и задачи, что в свою очередь будет способствовать повышению качества образовательных услуг, предоставляемых МБДОУ:

- АКИПКРО
- АНОО «Дом учителя»
- МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 125»
- МБДОУ «Детский сад №248»
- КГБУЗ «Детская городская поликлиника № 14, г. Барнаул»

Принципы взаимодействия с социальными партнерами

- Добровольность
- Равноправие сторон
- Уважение интересов друг друга

В приложении План взаимодействия специалистов МБДОУ «Детский сад №245» общеразвивающего вида

3.6. Программно-методическое обеспечение

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.

Меремьянина О.Р. ФГОС. Или все ответы на вопрос «Как планировать образовательную деятельность с детьми?»: методические рекомендации /автор-сост. О.Р. Меремьянина. - Барнаул: Концепт, 2015.- 64с.

Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации. http://www.firo.ru/?page_id=11821

Используемые парциальные программы, главным образом предназначены для дополнения основной Программы:

- Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская, 1993г.
- Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. В.Г. Кудрявцев, 1998г.
- Программа «Театр физического воспитания дошкольников» Н.Н. Ефименко, 1999г.
- Программа «Здравствуй» М.Л.Лазарев, 1997г.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник 1996г.

- Степаненкова Э.Я. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- М.М. Борисова Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет. М.: Мозаика-Синтез,2015.
- М.Н..Соломенникова Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет М.: Издательство «Учитель» 2013г.
- Т.Е. Харченко Спортивные праздники в ДОУ М.: «Сфера» 2013г.

4.1 Приложения №1 Календарно- тематическое планирование

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «Волшебные колеса» к.№3	2-я неделя 2-е «Коза с козлятами» к.№6	3-я неделя Игровое	4-я неделя 2-е «В гости к ежику» к.№4
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в умении выполнять команды «вперёд, назад, вверх, вниз»; строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве. Владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; энергично подпрыгивать и мягко приземляться. Соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице. Л.И. Пензулаева с.19-26</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).</p> <p>2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. я (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).</p>

			50 см).	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Двигательная разминка «Горошина»	Пальчиковая гим-ка «Мы пололи грядки»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
	1-я неделя 2-е «Путешествие в Страну здоровья» к.№38	2-я неделя 2-е «Мой мяч» к.№12-е	3-я неделя 2-е Игровое	4-я неделя 2-е «Игрушки» к.№10
Программные задачи: Упражнять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, в мягком приземлении в прыжках. Развивать точность направления при метании и ловле. Повторить лазанье под дугами, не касаясь руками пола. Дать представление о составляющих ЗОЖ. Л.И. Пензулаева с. 30-36				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С кеглей
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке.

		положение – стоя на коленях.	перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами	3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и птицы»
Малоподвижные игры	«Мыши за котом».	Автомобили поехали в гараж	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес».

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «Собачки» к. №27	2-я неделя «Цирковые лошадки» к.№6	3 неделя 2-е Игровое	4-я неделя «Игры гномиков» к.№24
Программные задачи: Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия. Развивать умение владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знать значение и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. Л.И. Пензулаева с. 39-45				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С флажками
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (2-3 раза).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами Дистанция 3 м. (Внимание -	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с

	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.) 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).
Подвижные игры	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Котята и щенят»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде».	«Найдём цыплёнка»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «Веселые кегли» к.№16	2-я неделя «В гости к снеговикам» к.№18	3-я неделя 2-е Игровое	4-я неделя «В лес за елкой» к.№19
<p>Программные задачи: Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и через предметы Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание «по-медвежьему» Сохранять равновесие при ходьбе по канату и скамье. Проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p> <p>Л.И. Пензулаева С.48-54</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	1. Перебрасывание мячей друг другу снизу; 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». 3. Ходьба с перешагиванием реек лестницы.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Птички и кошка».
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах».	«Тише, мыши...». Ходьба с задержкой дыхания	«Где спрятался воробышек».	«Найди котенка»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя 2-е «Зоопарк» к.№31	3-я неделя Игровое	4-я неделя 2-е «Зимние забавы № к.№ 32

Программные задачи: Упражнять в умении передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях, при ходьбе по канату и скамье. Закреплять умение спрыгивать со скамьи, мягко приземляясь; группироваться при подлезании; перебрасывать мяч друг другу, не прижимая к себе и отбивать на месте. Воспитывать интерес к физической культуре.

Л.И. Пензулаева С. 57-63

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ		С веревкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений		1.Прыжки с гимнастической скамейки (25 см.). 2.Перебрасывание мячей друг другу (2м); способ - двумя руками снизу.	1.Отбивание мяча о пол. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье.	1.Ходьба по скамье с мешочком на голове. 2.Лазанье под шнур в группировке.
Подвижные игры		«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Кролики»
Малоподвижные игры		Игровое уп-е «Пингвин»	Тренинг мышечного расслабления «Мы олени»	«Найди кролика».

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «Морское путешествие» к. №25	2-я неделя 2-е «Летчики» к. №15	3-я неделя Игровое	4-я неделя 2-е «Спортивный магазин к. №28
<p>Программные задачи: Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе и ползании по гимнастической скамье с заданиями. Закреплять навыки прыжков с энергичным отталкиванием и мягким приземлением. Повторить прокатывание и перебрасывание мячей друг другу. Приучать уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной игры.</p> <p>Л.И. Пензулаева с. 65-70</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; 2. Прыжки через предметы (высота 10 см.)	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).

Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Воробышки и автомобиль»	«Кролики в огороде»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «Кто у бабушки живет» с. 11 Г.Гончарик	2-я неделя 2-е «Мы - веселые игрушки» к. №10	3-я неделя 2-е Игровое	4-я неделя 2-е «Прилет грачей» к. № 24
<p>Программные задачи: Упражнять в прыжках в длину с места, правильно занимая исходное положение; прыжках через шнуры прямо и справа и слева; Закреплять умение прокатывать мяч между предметами и перебрасывать через шнур. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ловкость и глазомер. Л.И. Пензулаева с.72-78</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами

Основные виды движений	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	1. Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «К нам пришел доктор Пилюлькин» к.№17	2-я неделя 2-е «Малыши сегодня зайчики» к.№33	3-я неделя 2-е Игровое	4-я неделя 2-е «Весна в лесу» к. № 20

Программные задачи: Соблюдать правила безопасности во время метания мешочка на дальность и в цель, знать значение понятий «дальше, ближе». Закреплять умение мягко приземляться в прыжках через препятствия и в длину. Сохранять равновесие при ходьбе по доске и ползании по скамье. Развивать ловкость.

Л.И. Пензулаева с. 80-86

Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков.	1. Прыжки в длину с места; 2. Метание в горизонтальную цель;	1. Метание мешочков на дальность; 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени;	1. Равновесие - ходьба по доске, приставляя пятку к носку; 2. Прыжки с продвижением из обруча в обруч.
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Послушаем птичьих голоса»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е «Разноцветные бабочки» с.5 Г.Гончарик	2-я неделя 2-е Тренировка на полосе препятствий	3-я неделя 2-е Игровое	4-я неделя 2-е Игровое
Программные задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки. Закреплять технику метания в вертикальную цель правой и левой рукой. Упражнять в мягком приземлении и энергичном отталкивании при различных видах прыжков; в умении сохранять равновесие и осанку. Л.И. Пензулаева с.88-92				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по доске, приставляя пятку к носку; 2. Прыжки через 5-6 шнуров (г 0,5м.)	1. Прыжки в длину через шнур; 2. Перебрасывание мячей друг другу снизу;	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами

				ПОТОЧНЫМ СПОСОБОМ.
Подвижные игры	«Ловишка»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е занятие «Путешествие по городу» к.№30	2-я неделя 2-е занятие «На огороде» к.№ 2	3-я неделя 2-е занятие Праздник обруча к.№8	4-я неделя 2-е занятие День мяча к.№9
<p>Программные задачи: Совершенствовать умения владеть соответствующими возрасту основными движениями (соблюдать равновесие при ходьбе по скамье с перешагиванием; правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; отбивать мяч с продвижением; пролезать в обруч в группировке; владеть школой мяча); проявлять активность при участии в подвижных играх. Воспитывать умение сохранять правильную осанку Л.И. Пензулаева с. 15-27</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	С палкой
Основные	1.Равновесие	1.Прыжки в	1. Ползание	1.Пролезание в

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	– ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением (4 м.); 3. Перебрасывание мячей в парах вниз	высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).	по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).	обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз). 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.
Подвижные игры	«Быстро возьми»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Назови улицу города»	«Быстро шагай, смотри не зевай»	«Вершки и корешки» с.15 М.М. Борисова	«Дерево, кустик, травка» с.9 М.М. Борисова

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е занятие У бабушки Скаменяшки к.№5	2 –неделя 2-е занятие Игровое	3-я неделя 2-е занятие Репка к.№11	4-я неделя 2-е занятие «На птичьем базаре» к.№10,4

Программные задачи:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; сохранять равновесие при приземлении в прыжках и ходьбе по уменьшенной площади опоры; правильно занимать исходное положение при метании в цель, передавать мяч от груди друг другу. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Л.И. Пензулаева с.28-38

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 2. Прыжки через шнуры - 50 см друг от друга; 3. Передача мяча от груди.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Передача мяча друг другу из-за головы; 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1. Метание мяча в горизонт. цель правой и левой рукой с расстояния 2 м 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе	1. Пролезание (боком, в группировке) подряд через три обруча 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Сбей грушу»	«Удочка»	«Смелые ребята»,
Малоподвижные	«Ручки - ножки» с.11	«Меняемся местами» (по	Пальчиковая игра «Дом» с.9	«Поймай и назови мебель»

игры	М.М. Борисова	одежде)	М.М. Борисова	
------	---------------	---------	---------------	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е занятие Попрыгунчик и к.№17	2-я неделя 2-е занятие Игровое	3-я неделя 2-е занятие Морское путешествие к.№19	4-я неделя 2-е занятие Круговая тренировка
<p>Программные задачи: старший возраст: Совершенствовать умения владеть соответствующими возрасту основными движениями (соблюдать равновесие при ходьбе по скамье с передачей мяча; выполнять прыжки на одной ноге; отбивать мяч с продвижением; пролезать в обруч в группировке; передавать мяч от груди); проявлять активность при участии в подвижных играх. подготовительный возраст: Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Соблюдать технику выполнения основных движений (прыжки различных видов, метание в цель, пролезание в группировке, равновесие); сохранять равновесие при приземлении в прыжках и во всех видах движения; отбивать мяч правой и левой рукой на месте и в ходьбе с разной скоростью.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамье

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо с передачей мяча перед собой и за спиной; 2. Прыжки на одной ноге 3 – 4 м. 3. Передача мяча от груди.	1. Прыжки с продвижением вперед (по два прыжка) на правой и левой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
Подвижные игры	«Волк во рву»	«Быстро возьми»	«День и ночь»	«Охотник»
Малоподвижные игры	«Посуда» (с мячом)	«Съедобное несъедобное»	Самомассаж «Одеваемся на прогулку».	«Назови и передай»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е занятие Зимняя прогулка в лес к. №3	2-я неделя 2-е занятие Игровое	3-я неделя 2-е занятие В поход на лыжах к. №15	4-я неделя 2-е занятие «Рождественский сочельник в лесу» к. №17 (стретчинг)
Программные задачи: Упражнять в умении прыгать со скамейки, мягко приземляясь; сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; подбрасывать и ловить мяч с дополнительными заданиями; влезать на гимнастическую стенку, не				

пропуская реек, занимать правильно исходное положение при метании вдаль. Проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям. Л.И. Пензулаева с.48-57				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем	С гантелями	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>4. Метание вдаль</p>
Подвижные игры	«Льдинки, ветер и мороз»	«Волк во рву»	«Ловля оленей»	«Ловля оленей»

Малоподвижные игры	«Вороны и воробьи».	«Лисица».	«Пингвины»	Пальчиковая гим. «Елка»
---------------------------	---------------------	-----------	------------	-------------------------

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 неделя Ты мой друг и я твой друг к.№20	2-я неделя 2-е занятие Игровое	3-я неделя 2-е занятие Королевство мячей к.№ 1	4-я неделя 2-е занятие Зимушка- зима к№13
Программные задачи: Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; в ориентировке в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; занимать правильно исходное положение при метании вертикальную цель; сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину, высоту с доставанием предмета. Л.И. Пензулаева с. 58-67				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ		Со шнуром	На гимнастической скамье	Без предметов
Основные виды движений		1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) 2. Бросание малого мяча вверх. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Метание в вертикальную	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в вертикальную цель 3. Пролезание в обруч правым и левым боком 4. Ходьба по канату боком

		цель	с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	приставным шагом.
Подвижные игры		«Смелые ребята»	«Мороз Красный нос»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры		Пальчиковая гим. «Собака» к. №12	«Радио» (найти по описанию одежды)	«Стоп»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е занятие Мы – гимнасты к.№6	2-я неделя 2-е занятие Игровое	3-я неделя 2-е занятие На тренажерах	4-я неделя Зима, обобщение 2-е занятие «Зимушка-зима» к.№13
Программные задачи: Упражнять в умении перестраивается на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе; активно двигать кистью руки при броске, соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, через скакалку. Л.И. Пензулаева с.68-75				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое - левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С палкой	С большим мячом	Без предметов	На гимн. скамье

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную) 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Прыжки в длину с места – 50см.; 2. Отбивание мяча о пол, продвигаясь шагом; 3. Ползание под дугами в группировке.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе
Подвижные игры	«Пирожок»	«Цветные автомобили»	«Самолеты»	«Льдинки, ветер и мороз»
Малоподвижные игры	«Съедобное - несъедобное»	«Автобус»	«Найди и промолчи»	«Какой снежок»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Ранняя весна 2-е занятие Обезьянки в цирке к, №18,21	2-я неделя 2-е занятие Игровое	3-я неделя 2-е занятие «Страна игрушек» к №10,23	4-я неделя 2-е занятие Игровое

Программные задачи:

Формировать умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие и в высоту с разбега; метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском; лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Л.И. Пензулаева с. 76-85

Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком с мешочком на голове 2. Прыжки из обруча в обруч, r -40 см 3. Передача мяча друг другу и ловля после отскока посередине. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см); 2. Метание в вертикальную цель от плеча; 3. Ползание между предметами на четвереньках 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке по -медвежьей 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Ручейки и озера»	«Горелки»	«Хитрая лиса»	«Акула и рыбки»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гим. «Скворечник»	«Моя мама самая...»	«Покажи игрушку»	«Рыбак»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
АПРЕЛЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 2-е занятие Прилет птиц к.№24	2-я неделя 2-е занятие «Юные космонавты» к.№16	3-я неделя 2-е занятие Морское путешествие К.№19	4-я неделя Игровое Колобок к.№13
Программные задачи: Формировать умения соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия; владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. Л.И. Пензулаева с.86-93				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимн. палкой	Со скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики; 2. Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением, дистанция 4м; 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за	1. Прыжки через скакалку; 2. Прокатывание обручей друг другу; 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Метание мешочков в вертикальную цель – 3м.; 2. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием. 3. Ползание по гимнастической скамье по-медвежьи.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением; 2. Ходьба по канату боком приставным шагом; 3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

	ГОЛОВЫ.			
Подвижные игры	«День и ночь»	«Самолеты»	«Волк во рву»	«День, ночь, огонь, вода»
Малоподвижные игры	Игровое уп-е «Капельки»	Пальчиковая гим. «Ракета»	«Весну аукаем» №7	«Передай и назови комнатное растение, рыбу»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
МАЙ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя День победы 2-е занятие «Жить – Родине служить» к.№ 14	2-я неделя Игровое	3-я неделя 2 – занятие «Как паучок учился летать» к №15 (стретчинг)	4-я неделя Круговая тренировка
Программные задачи: Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, змейкой; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, с перешагиванием через предметы; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, пролезании в обруч в группировке. Отрабатывать навыки перебрасывания мяча друг другу от груди; сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие. Л.И. Пензулаева с.94-100				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких			

	четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	С гантелями	С большим мячом	С обручами в парах
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу от груди;</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p>	<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч боком</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза)</p>
Подвижные игры	«Быстро возьми»	«Веночек»	«Паук и мухи»	«Белки в лесу»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Собери цветок»	Д/гим-ка «Стрекоза»	«Тише едешь - дальше будешь»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	Занятие 2 Путешествие по	Занятие 2 Осень К.№3	Занятие 2 Мы дружим с	Занятие 2 Я люблю играть

	городу к.№30	(игры-эстафеты)	обручами к.№1	с мячом к.№3
<p>Программные задачи: Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Осознанно выполнять основные движения; сочетать разбег с отталкиванием в прыжках; упражнять детей в статическом и динамическом равновесии; метании в цель от плеча, ползании на животе и прыжках через скакалку. Воспитывать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега.</p> <p>Л.И. Пензулаевас.9 – 20</p>				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием боком 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи) 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 2. Пролезание в обруч разноименными способами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку 4. Прыжки через скакалку	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»
Подвижные игры	«Быстро возьми»	«Сбей грушу»	«Ловишка с мячом»	«Волк во рву»
Малоподвижные игры	«Поменяемся местами» (по одежде...)	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий	«Вызов по имени» (с палкой)

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 Палочка - помогалочка к.№4	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Занятие 2 Спасатели к.№14	4-я неделя Занятие 2 Познавательное «Наши мышцы» к.№2
<p>Программные задачи: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Добиваться активного движения кисти руки при броске, сочетать разбег с отталкиванием в прыжках; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной площади опоры; делать встречные движения при перебрасывании мяча в парах. Воспитывать выдержку, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность. Л.И. Пензулаева с.20-29</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	Со шнуром	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание по пластунски	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Ходьба по скамейке с отбиванием мяча сбоку	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

		гимн стенке		
Подвижные игры	«Удочка»	«Акула»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Запрещенное движение ».	«Здравствуй» к.№6	«Отдай честь» с.36

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 Прыгуны к.№6	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Занятие 2 На корабле к.№15	4-я неделя Занятие 2 Познавательное «Мое сердце»
Программные задачи: Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Соблюдать технику выполнения основных движений (прыжки различных видов, метание в цель, пролезание в группировке, лазанье по гимнастической стенке, равновесие); сохранять равновесие при приземлении в прыжках и во всех видах движения; отбивать мяч правой и левой рукой на месте и в ходьбе с разной скоростью. Развивать ловкость, быстроту. Л.И. Пензулаева с.29-49				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С флажками	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая	1. Прыжки через канат справа и слева 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до

	головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	на поясе 3. Прыжки через скакалку 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Пятнашки»	«Охотник»	«Догони соперника»	«Второй лишний»
Малоподвижные игры	«Нос, пол, потолок»	«Затейники»	Самомассаж живота к.№5	«Расставить посты».

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 Поход в зимний лес к.№8,29	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Зимние игры к.№9	4-я неделя Занятие 2 Познавательное «Здоровые легкие»
Программные задачи: Упражнять в умении задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки, из глубокого приседа; при перебрасывании мячей друг другу делать движения навстречу мячу; лазать по гимнастической стенке различными способами; соблюдать технику выполнения при метании вдаль и в цель; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения Л.И. Пензулаева с. 40-49			

ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	Тройками
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и утки»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Фигуры».	Самомассаж рук к. № 2	«Дерево, кустик, травка» с. 9	«Подарки»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 Если с другом вышел в путь к. № 17, 18, 20	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Занятие 2 День мяча к. № 5, 12	4-я неделя Занятие 2 Познавательное «Быстрота движения – быстрота мышления» к. № 8

<p>Программные задачи: Закреплять понятие «дистанция» и уметь её соблюдать. Соблюдать технику выполнения основных движений (прыжки различных видов, метание в цель, пролезание в группировке, равновесие, ползание) Развивать интерес к участию в спортивных играх. Л.И. Пензулаева с. 49-59</p>				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гантелями	С массажным мячом
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через скакалку 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Льдинка» с.65 Линка-пресс
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Массаж ушных раковин к.№ 4	«Затейники»	«Тень» к.№10

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 День обруча к.№7,10	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Занятие 2 Армейские учения	4-я неделя Занятие 2 Познавательное « Внимание и движение» к.№10
<p>Программные задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать умение владеть техникой перебрасывания и ведения мяча с учётом правил безопасности; знать значение и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; ползать различными способами; прыгать, отталкиваясь и мягко приземляясь. Закреплять умение соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. Л.И. Пензулаева с.59- 70</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в в с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С обручем в паре
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки через предметы 3. Отбивание мяча правой и левой руой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на спине 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Вис на гимнастической стенке 5. Перебрасывание малого мяча	1. Ходьба по канату с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке

		4. Прыжки в высоту с разбега	мячей	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники »	«Не оставайся на полу»	«Море волнуется»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	к. 29 «Слушай хлопки»	«Стоп»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 На арене цирка к.№24	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Занятие 2 В страну Шарландию к.№16	4-я неделя Занятие 2 Познавательное «Ритм и движение» к.№6
<p>Программные задачи: : Формировать умение следить за осанкой во время движения; легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; лазать по гимнастической стенке, меняя темп и направление; прыгать в высоту с разбега, правильно разбегаясь, отталкиваясь и приземляясь, в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие, сохраняя равновесие при приземлении; сочетать замах с броском при метании; убирать инвентарь на место.</p> <p>Л.И. Пензулаева с.72-79</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С гантелями
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных	1. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди 3. Прыжки на	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на

	положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	одной ногой через шнур	правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур справа и слева.	мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Горелки»	«Ручейки и озера»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Четыре стихии»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 Прогулка в весенний лес к.№11	2-я неделя Занятие 2 Юные космонавты к.№16	3-я неделя Занятие 2 Морское путешествие к.№22	4-я неделя Занятие 2 Познавательное «Движения и коммуникации» к.№20-22
Программные задачи: Совершенствовать умения выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; бегать со скакалкой в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Развивать умение владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; лазать различными способами и различной скоростью; знать значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре. Л.И. Пензулаева с.80-89				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	На гимнастической скамье

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдале набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по канату разными способами 2. Перебрасывание мяча от груди 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«День и ночь»	«Удочка»	«Вороны и воробьи»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Комплимент» к.№43	«Кто ушел»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Занятие 2 Жить – Родине служить к.№14	2-я неделя Занятие 2 Игровое	3-я неделя Занятие 2 Как паучок научился летать» к.№15 стретчинг	4-я неделя Круговая тренировка
<p>Программные задачи: Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в умении правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании. Развивать умение владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, умение соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p> <p>Л.И. Пензулаева с.88-95</p>				

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по пластунски 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«День, ночь, огонь, вода»	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Флюгер» к.№38	«Релаксация» «В лесу»	«Угадай по голосу» с.37

