

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ д/с «Рябинка»
№ 42 от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ**

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработана на основании
Основной общеобразовательной программой МБДОУ д/с «Рябинка»
в соответствии
с Федеральным государственным образовательным стандартом
дошкольного образования

**ПРОГРАММУ СОСТАВИЛИ
ВОСПИТАТЕЛИ
ПУШКИНА А.В., ХРАБРОВА Г.В.**

№п/п	Содержание	стр
I. Целевой раздел программы		
1.	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи реализации программы	6
1.3	Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО.	7
1.4	Характерные особенности физического развития детей 3 - 7 лет	8
1.5.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.	9
	Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	10
	Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте	11
	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	12
1.6.	Система оценки результатов освоения программы. по физическому развитию. Мониторинг освоения детьми Рабочей программы по физическому развитию.	25
II Содержательный раздел		43
2..1	Содержание образовательной деятельности по физической культуре Отражение обязательной части РП 2.1.1 Содержание образовательной деятельности в группе раннего возраста. 2.1.2. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе. 2.1.3. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в средней группе. 2.1.4. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в старшей разновозрастной группе 2.1.5. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в группе компенсирующей направленности (нарушение речевого развития)	43
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по физической культуре	61
2.3.	Проектирование образовательного процесса по физической культуре в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья	63
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик по физической культуре(часть ОП , формируемая участниками образовательного процесса)	69
2.4.1.	Способы и направления поддержки детской инициативы	70
2.4.2.	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	72
2.5.	Образовательная часть , формируемой участниками образовательного процесса	81
2.6.	Совместная деятельность по развитию творческих способностей детей по физической культуре . Дополнительное образование	82
2.7.	Коррекционная работа в ДОУ	83
2.8.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по физической культуре	84
2.9..	Преемственность МБДОУ «Рябинка» и МБОУ Кайдаковская СОШ по физической культуре	85
2.10.	Взаимодействие МБДОУ «Рябинка» с социумом по физической культуре	86
III. Организационный раздел		
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность	88

	методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
3.2.	Режим	89
3.3.	Учебный план реализации РП	93
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	99
3.5.	Развивающая предметно-пространственная среда	101
3.6.	Взаимодействие с педагогами ДОУ	102
4.	Дополнительный раздел. Краткая характеристика Рабочей программы	105
5.	Приложения	107
	Комплексно-тематическое планирование в группах с детьми с 3 до 7 лет по физической культуре	

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) по физическому развитию составлена на основе Основной общеобразовательной программы МБДОУ д/с «Рябинка», которая разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом дошкольного образования. Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физическому направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей 3-7 лет и направлено на развитие физических качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Рабочая программа включает в себя комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ «Рябинка», реализует формы и средства физического воспитания.

Рабочая программа определяет содержание и структуру образовательной области – «Физическое развитие», реализуемое через совокупность направлений: физическая культура; формирование представлений о здоровом образе жизни».

Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, их гендерной направленности, уровне двигательной активности. Разнообразное содержание рабочей программы не сковывает инициативы и творчества инструктора по физической культуре.

Рабочая программа состоит из двух частей.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие)

Обязательная часть программы включает

-содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;

- ✓ организацию режима пребывания детей в ДОО;
- ✓ модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;
- ✓ закаливающие мероприятия;
- ✓ физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ планируемые результаты освоения детьми образовательной программы;
- ✓ мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Физическое развитие включает

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

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

Содержание программы реализуется через тематические модули: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура»

Тематический модуль «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

К нему относятся *задачи*:

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

Тематический модуль «Физическая культура»К нему относятся *задачи*:

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

Эти задачи решаются в трех направлениях:

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

Нормативно правовая основа для разработки Образовательной программы.

Федеральный уровень.

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.04. 2014.г. «С изменениями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

6. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10. 2013 №08-140

Региональный уровень

1.Областной закон об образовании в Смоленской области N 122-з от 31 октября 2013 года

Муниципальный уровень

1.. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка - детского сада №10 г. Вязьмы Смоленской области (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ, ст.25)

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы.

Реализуемая рабочая программа конкретизирует цели и задачи физического развития по каждой возрастной группе.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

-создание условий для развития ребёнка открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности, воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребёнка и формирование у него привычки к здоровому образу жизни.

Данная цель реализуется через следующие **задачи и направления физического развития** в соответствии с ФГОС ДО

Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации движения и гибкости;
-способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в стороны)

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

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности

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

Параллельно реализовываются задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития детей дошкольного возраста:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышщ-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи предполагают

- формирование двигательных умений и навыков,
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости)
- двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи направлены на

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях
- воспитания умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной деятельности;
- приобретении грации, пластичности, выразительности движений;
- воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи

Задачи по тематическому модулю «Физическая культура»:

- 1) Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- 2) Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.
- 3) Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- 4) Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- 5) Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- 6) Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- 7) Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- 8) Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

Задачи по тематическому модулю «Здоровье»

- 1).Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- 2).Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки- смотреть, ушки- слышать, носик- нюхать, язычок- пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки- стоять, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище- наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

1.3. Основные принципы и подходы к формированию программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов в физическом воспитании и развитии детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:

- **принцип осознанности и активности** – направлен на воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
- **принцип активности** – предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества
- **принцип систематичности и последовательности** – означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение

- **принцип повторения** – предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

- **принцип постепенности** - означает постепенное наращивание физических нагрузок

- **принцип наглядности** – способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении

- **принцип доступности и индивидуализации** - означает обязательный учёт индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Имеются специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического развития:

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья детей
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип непрерывности – выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
- Принцип системного чередования – направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий – выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного
- Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

Реализация принципов физического воспитания и развития детей идет через взаимодействие методов и средств физического развития и оздоровления детей

Основные подходы к формированию программы.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.4. Характерные возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Характерные возрастные особенности физического развития детей 3– 4 лет.

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м

Характерные возрастные особенности физического развития детей 4 – 5 лет

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Характерные возрастные особенности физического развития детей 5 -6 лет.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Характерные возрастные особенности развития детей в группе компенсирующей направленности (логопедическая).

В ДОУ существует группа компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи; фонетико-фонематическим недоразвитием речи. Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности детского сада для детей имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в

восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Деятельность инструктора по физической культуре в группе компенсирующей направленности направлена на сохранение и укрепление здоровья всех детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация его работы предусматривает

- проведение индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников группы; подготовку и проведение общих спортивных праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье.
- регулирование (совместно с медицинскими работниками) физической нагрузки на воспитанников.

Характерные возрастные особенности физического развития детей 6- 7 лет

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

14. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, нарушениями речи.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Результаты педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками

- у ребенка сформированы точные, четкие и координированные мелкомоторные и крупномоторные движения. Он умеет последовательно выполнять сложные движения по образцу, словесной инструкции, плану, создавать творческое сочетание движений, контролировать и оценивать качество выполнения движения с точки зрения точности, правильности.

- у ребёнка развито двигательное воображение.

- ребенок владеет техникой выполнения основных видов движения, техникой страховки и самоконтроля, уверенно применяет полученные знания в свободной двигательной и игровой деятельности

- ребёнок обладает первоначальными знаниями о себе и своем организме, имеет понятие о здоровье и здоровом образе жизни

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте

- Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно-фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаши и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает название окружающих предметов и игрушек;
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого;
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням, сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

- **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

Показатели физической подготовленности детей 3 – 7 лет

2 младшая группа 3-4 года

Что осваивает ребенок:

1. Учится выполнять ОРУ с разными предметами
2. Знакомится с основными видами движений и техникой выполнения (ходьба, бег, прыжки, метание)
3. Формируется умение выполнять движения по показу взрослого, совместно с ним по словесному сопровождению
4. Продолжают знакомиться с подвижными играми, формируется умение действовать по правилам
5. продолжают разучивать ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты:

Бег на 10 м3,5 -5,0 сек

Прыжки в длину с места.....0,5 – 0,6 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 2,0 – 3,0 м

весом 100 г.....1,5 – 3,0 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками, весом 500г.....1,1 – 1,35 м

Прыжки вверх с места..... 0,2 м

Средний группа (возраст 4 - 5 лет)

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
 - в метании исходное положение, замах;
 - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:

- на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
- в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м8,7 -10 сек

Прыжки в длину с места.....0,6 - 0,75 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 2,3 – 3,4м

весом 100 г.....2,1 – 3,4 м

Бросание набивного мяча из-за головы 1кг.

двумя руками.....0,9 – 1,35м

Прыжки вверх с места..... 0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

- Погружаться в воду с головой;
- Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старшая группа (возраст 5 - 6 лет)

Что осваивает ребенок :

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела,
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр,
 - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м 7,9 – 9,8 сек

Прыжок в длину с места. 0,75 - 95см

Прыжок в длину с разбега 130 - 150 см

Прыжок в высоту. 40 см

Прыжок вверх с места. 25 см

Прыжок в глубину. 40 см

Метание предмета:

весом 100 г. 2,4 – 4,2 м

Метание набивного мяча. 1,4 – 2,3м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном

беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге работу рук;
- в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
- скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Минимальные результаты

Бег 30 м. 7,6 – 8,9 сек

Прыжок в длину с места 0,95- 115 см

Прыжок в длину с разбега 180 см

Прыжок в высоту с разбега. 50 см

Прыжок вверх с места. 30 см

Метание предметов:

весом 100 г. 3,0 – 6,5м

Метание набивного мяча. 1,6 - 3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

В учебный период проводится оценка индивидуального **развития детей**. Такая оценка проводится 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 ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).
- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные

показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: « качество проявляется устойчиво» (2 балла), «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности(1 балл), «качество не проявляется» (0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое значение по какому – либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы. Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

2 Младшая группа.

Образовательная область «Физическое развитие»

- Ходят прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Бегают, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняют равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползают на четвереньках, лазают по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваются в прыжках на двух ногах, прыгают в длину с места не менее чем на 40см.
- Катают мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м.
- Бросают мяч двумя руками от груди, из-за головы.
- Ударяют мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.

Средняя группа.

Образовательная область «Физическое развитие»

- Ходят и бегают, соблюдая правильную технику движений.
- Лазают по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползают разными способами.
- Может метать предметы разными способами .
- Отбивает мяч о землю не менее 5 раз.
- Ловит мяч с расстояния до 1.5.
- Умеет строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентируется в пространстве (лево, право).

Старшая группа компенсирующего развития (Логопедическая)

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая подгруппа:

- Ходят и бегают легко, ритмично.
- Умеют лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Выполняют различные виды прыжков.
- Владеют школой мяча.
- Перестраиваются в колонну по трое, четверо, равняются, размыкаются, выполняют повороты.

Подготовительная группа.

Образовательная область «Физическое развитие»

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, метание, лазанье).
- Прыгают на мягкое покрытие с высоты до 40см.
- Мягко приземляются, прыгают в длину с места на расстоянии не менее 100см,
- Прыгают с разбега -180см.
- Прыгают в высоту с разбега – не менее 50см.
- Прыгают через короткую скакалку разными способами.
- Бросают предметы в цель из разных положений .
- Попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеют перестраиваться в 2 шеренги, 2-3 круга на ходу.
- Соблюдают интервал во время передвижений.
- Выполняют упражнения из разных и.п. в заданном ритме.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта

Интегрированное качество: 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.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий

уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.

Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

8

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Образовательная область «Физическая культура».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает ^);т при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Образовательная область «Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень

развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания

организма, соблюдения режима дня.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, ругбол, хоккей, настольный теннис).

1.6. Система оценки результатов освоения программы. по физическому развитию.

Мониторинг освоения детьми Рабочей программы по физическому развитию.

Мониторинг используется для выявления уровня

- усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:
- уровни физического развития (основных движений),
- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Педагогический анализ проводится 2 раза в год: в октябре и мае.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5

6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

7 лет				
-------	--	--	--	--

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

Карта оценки уровня усвоения программы по результатам диагностики

№	Ф.И. ребенка	Начало года				Конец года				
		прыжки	метание		бег	форми- рование представ- лений о ЗОЖ	прыжки	метание		бег

Протокол регистрации результатов мониторинга физической подготовленности детей. №

Фамилия, имя		Бег 30 м		Челночный бег 5х6м		Метание мяча в верт.. цель		Метание на дальность		Прыжки в длину с места		Отбивание мяча удобной рукой за 30 с		Подъём тул. из пол.лёжа (30 с)		Наклон вперёд (см)		Уровень физ. подг- ти	
НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1		О		О		О		О		О		О		О		О		О	

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (ЛИСТ РАЗВИТИЯ) вторая младшая группа 3-4 года

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Показатели развития	Фамилия, имя ребенка																	примечания
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ПОБУЖДЕНИЯ																		
Положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности																		
Интерес к физическим упражнениям																		
УМЕНИЯ, НАВЫКИ																		
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта																		
Ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног																		
Действовать совместно																		
Строится в колонну по одному																		
Строиться в шеренгу																		
Строится в круг																		
Находить своё место при построениях																		
Сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии																		
Соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве																		
Выполнять в играх правила со сменой видов движения																		

Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте																			
Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед																			
Принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места																			
Принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком																			
Энергично отталкивать мячи при катании, бросании ловить мяч двумя руками одновременно																			
Ползать																			
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании																			
Участвовать в совместных играх и упражнениях																			
Реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»																			
Выполнять правила подвижных игр																			
Играть с мячами, шарами																			
Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время																			

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА средняя группа 4-5 лет

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Показатели развития	Фамилия, имя ребенка																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ПОБУЖДЕНИЯ																						
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании																						
Желание участвовать в подвижных играх, досугах, выполнять физические упражнения																						
УМЕНИЯ, НАВЫКИ																						
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта																						
Поддерживать правильную осанку																						
Ходить, согласовывая движения рук и ног																						
Бегать, согласовывая движения рук и ног																						
Бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком																						

Выполнять действия по сигналу																				
Выполнять построения																				
Соблюдать дистанцию во время передвижения																				
ползать																				
Пролезать, подлезать																				
Перелезть через предметы																				
Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)																				
Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте																				
Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве																				
В прыжках в длину с места, формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук																				
В прыжках в высоту с места, формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук																				
При приземлении сохранять равновесие																				
Прыгать через короткую скакалку																				
Принимать правильное исходное положение при метании																				
Отбивать мяч о землю правой и левой рукой																				
Бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди)																				
Проявлять активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.																				
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании																				
Выполнять движения в различных формах организации двигательной деятельности детей																				

Способы проверки знаний, умений и навыков.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Медицинский работник должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;

3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;

5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;

Приготовить протоколы для тестирования

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивную секцию.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств. Тесты для определения скоростных качеств

Уровень Тесты	Месяцы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	октябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	октябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	октябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	октябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	октябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	октябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	октябрь	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	Май	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	октябрь	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>

Метание 1 кг. М.	Май	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	октябрь	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
	октябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	Май	1 до2	3 до 4	5

1. Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

1. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**

2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).

4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал.	3,0 – 2,3	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		дев.	3,2-2,4	3,0-2,8	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал.		8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		дев.		8,5-8,2	8,1-6,5	7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал.	13,0-12,8	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		дев.	14,0-12,9	12,9-11,1	13,3-10,0	10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал.	82-90	85-130	100-150	130-155
		дев.	79-87	85-125	90-140	125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал.	120-160	160-230	175-300	220-350
		дев.	110-150	150-225	170-280	190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	10-12	15-25	26-40	45-60
		дев.	7-10	15-25	26-40	40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	До 5 раз	5-10	11-20	35-70
		дев.		5-10	10-20	35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	6-10	11-17	12-25	15-30
		дев.	5-10	10-15	11-20	14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал.	1-3	3-6	4-7	5-8
		дев.	2-3	6-9	7-10	8-12

Методика обследования группы компенсирующей направленности.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки согнуты в локтях. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.

1. Выраженный вынос бедра маховой ноги. Быстрый вынос бедра маховой ноги.

3. Ритмичный бег. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

4. Прямолинейность, ритмичность бега

*

Методика обследования детей компенсирующей группы

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Методика обследования.

Шестого - седьмого года жизни:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа : До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Методика обследования

Пятого года жизни:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад;
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед - вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

Шестого - седьмого года жизни:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх - вперед); выпрямление ног: резкий мах руками вперед верх.
3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования

Дети пятого года жизни:

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука - верх - вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль - вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Дети шестого - седьмого года жизни:

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз - назад - в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг.) из - за головы, стоя (см.)

Методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. Податься всем туловищем вперед;
3. Туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

Показатели гибкости

Методика обследования.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Показатели ходьбы.

Пятого года жизни:

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободное движение руками от плеча.

Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них

Шестого - седьмого года жизни:

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.
- 7.

Пятого года жизни:

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. Не освоен чередующийся шаг.

Шестого - седьмого года жизни:

1. Знают одноименный и разноименный способ.
 2. Координация движений соответствует выбранному способу.
 3. Одновременная постановка руки и ноги на рейку.
 4. Ритмичность движений.
 5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
 6. Уверенно поднимается до самого верха.
1. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания:

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командам: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.

Качественная характеристика уровней развития физических качеств(детей 5-го года жизни)

Высокий уровень (15 и более баллов): Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку Бежит дистанцию 10 м меньше чем за 3, сек, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованы. Прыгает в длину с места 70,0 и более см, мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой: м-5,5 м, д-5,2 м.

Средний уровень: (от 8 до 14 баллов):Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный. Бегаёт на скорость 10 м за 3,2 сек. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места (58,0-60,0см). Метает мешочек вдаль-м-4,1; д-3,4.

Низкий уровень: (ниже 8 баллов)Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу). Бегаёт на скорость 10 м, более, чем за 3, 4 сек. Во время бега движения рук и ног не согласованы, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованы, испытывает чувство страха. Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8-2.5 м.

Качественная характеристика уровней развития физических качеств(детей 6-го года жизни)

Высокий уровень (33 балла и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, бегаёт на скорость 10 м за м- меньше 3,1 сек, д-меньше 3,2 сек; 30 м-м-8,3-7,9; выполняет челночный бег меньше чем за м-11,3 ск, д-11.6 сек. Бег легкий, прыгает в длину с места-м-92,0 см, д- 87,0 и более. Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега-167 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега-м-65 см, д-62 см и более, согласуя движения рук и ног. Приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, движения рук и ног скоординированы. Сохраняя правильную осанку, метает вдаль правой и левой рукой мешочек-7.5 м и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из-за головы-1 кг на 168 см и более; самостоятельно принимает и.п., рассчитывая силу и направление броска. Гибкость- ниже уровня опоры более, чем-м-3,8, д-6,8.

Средний уровень: (от 17 до 32 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжелый. Бегаёт на скорость 10 м , более, чем за 3,2 сек, 30 м-9,2 сек.Выполняет челночный бег за 11.3-11,6 сек, бег на ритмичность, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-77,1-91,6 м, д-76,1-86,5 м. Исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега (1250140 см) выполняет прыжки в высоту с разбега- 54,4 см. движения рук и ног немного не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и

разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой вдаль-5 м и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-145 см и более. Гибкость ниже уровня опоры на 3,8-6,8 см.

Низкий уровень: (менее 17 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения УК и ног неритмичны, бежит на скорость 10 м более, чем за 3,2 сек; 30 м- за 10,2 сек. Выполняет челночный бег за 13,5 сек и более, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с разбега-100см и более, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега-40 см и более, приземляясь на обе ноги, не сохраняет устойчивое равновесие. Лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек в даль правой и левой рукой-3,9 см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость-до уровня опоры или выше.

Качественная характеристика уровней развития физических качеств(детей 7-го года жизни)

Высокий уровень (33 балла и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы, бежит на скорость: 10 м- за: менее 2,9 сек; д —за 3,1 сек.; 30 м за: м-7.5-7.6 сек, д-8,2-7,8 сек. Выполняет челночный бег за: м- 11.2 сек, д-11, 3 сек. Бег легкий. Прыгает в длину с места-м-101,0 см и более, д- 100,0 и более Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега-240 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега-м-70 см, д-65 см.. Согласует движения рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, не пропускает рейки, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной деятельности по «физической культуре». (Обязательная часть).

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- ✓ развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✓ охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ воспитание культурно – гигиенических навыков;
- ✓ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание тематического модуля „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач.

2.3.1. Содержание образовательной деятельности во 2 младшей группе (3 до 4 лет)

Оздоровительные задачи:

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

Образовательные задачи:

- 1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- 2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
- 3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
- 4.Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

Воспитательные задачи:

- 1.Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
- 2.Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
- 3.Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»¹.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной⁴³ одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать 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 детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

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

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

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

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках.

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах.

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

Катание на велосипеде.

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

Подвижные игры

С бегом.

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,

«Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками.

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

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в

круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.1.3. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в средней группе.

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Задачи.

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки; -Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

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

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

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

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.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения:

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

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками :из-за головы и одной рукой

через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание **мяча** о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на **носок**; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения:

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

Подвижные игры:

Сбегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».

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

С ползанием илазаньем. «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.

2.1.4. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе

Задачи физического развития детей 5-6 лет

Оздоровительные задачи:

1. Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
3. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
4. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор
5. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;
6. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

«Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.1.6. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе.

Задачи физического развития детей 6-7 лет

Оздоровительные задачи:

- 1.Повышать тренированность организма;
- 2.Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- 3.Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- 4.Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- 1.Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- 2.Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- 3.Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- 4.Развивать выразительность двигательных действий;
- 5.Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- 6.Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
- 7.Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

Воспитательные задачи:

- 1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. Пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

Учить активному отдыху.

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».

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

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

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

13.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения:

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

Элементы хоккея. (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 ней с места и после ведения.

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

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 препятствие к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

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

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

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

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

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

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

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

Максимальное развитие физических качеств и двигательных навыков реализуется во взаимодействии форм и средств физического воспитания.

В рабочей программе используются специфические формы и средства обучения:

- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- Оздоровительная гимнастика
- Ритмика
- Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Физминутки
- Физкультурный праздник
- Закаливающие процедуры
- Малая олимпиада
- Физкультурная сказка
- День здоровья
- Эстафеты
- Этюды по ритмике, пластике, оздоровительной хореографии

Средства физического развития

- **Наглядные:**
- -наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
- **Словесные:**
- -объяснения, пояснения, указания;
- -подача команд, распоряжений, сигналов; б
- -вопросы к детям;
- -образный сюжетный рассказ, беседа;
- -словесная инструкция
- **Практические:**
- -повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- -проведение упражнений в игровой форме;
- -проведение упражнений в соревновательной форме

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
Основная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физкультурные занятия: ✓ - сюжетно-игровые, ✓ - тематические, ✓ -классические, ✓ -тренирующие, ✓ - на тренажерах, ✓ - на улице, ✓ -походы. ✓ Общеразвивающие упражнения: ✓ -с предметами, ✓ - без предметов, ✓ -сюжетные, ✓ -имитационные. ✓ Игры с элементами 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Индивидуальная работа с детьми. ✓ Игровые упражнения. ✓ Игровые ситуации. ✓ Утренняя гимнастика: ✓ -классическая, ✓ -игровая, ✓ -полоса препятствий, ✓ -музыкально-ритмическая, ✓ -аэробика, ✓ - имитационные движения. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подвижные игры. ✓ Игровые упражнения. ✓ Имитационные движения. <p>61</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседа ✓ Совместные игры. ✓ Походы. ✓ Занятия в спортивных секциях.

спорта. ✓ Спортивные упражнения	✓ Физкультминутки. ✓ Динамические паузы. ✓ Подвижные игры. ✓ Игровые упражнения. ✓ Игровые ситуации. ✓ Проблемные ситуации. ✓ Имитационные движения. ✓ Спортивные праздники и развлечения. ✓ Гимнастика после дневного сна: ✓ -оздоровительная, ✓ -коррекционная, ✓ -полоса препятствий. ✓ Упражнения: ✓ - корригирующие ✓ -классические, ✓ - коррекционные.		
------------------------------------	---	--	--

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Образовательная область	Задачи
«Социализация»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Здоровье»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыка»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Коммуникация»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление опыта двигательной активности.

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

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования

2.3. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья

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

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, во второй группе раннего возраста 3 раза в неделю.. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. – вторая группа раннего возраста

до 15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

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

1,5 мин. - младшая группа,

3 мин. - средняя группа,

4 мин. - старшая группа,

5 мин. - подготовительная к школе группа. (*разминка*).

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

8 мин. – вторая группа раннего возраста, 11 мин. - младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17

мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. – во второй группе раннего возраста, младшей группе и средней группе,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) ⁶³

1,5 мин. - младшая группа,

- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

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

- 13,5 мин. - младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа

группа	ООД	Количество ООД в неделю		Количество ООД в месяц	
Вторая группа раннего возраста (от 1,6 до 3 лет)	Физкультурное занятие в помещении	3		14	
1 младшая группа (от 2-х до 3-х лет)	Физкультурное занятие в помещении	2	3	9	14
	Физкультурное занятие на воздухе	1		5	
2 Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Физкультурное занятие в помещении	2	3	9	14
	Физкультурное занятие на воздухе	2		5	
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Физкультурное занятие в помещении	2	3	9	14
	Физкультурное занятие на воздухе	1		5	
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Физкультурное занятие в помещении	2	3	9	14
	Физкультурное занятие на воздухе	1		5	
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	Физкультурное занятие в помещении	2	3	9	14
	Физкультурное занятие на воздухе	1		5	

Варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

	Основная образовательная деятельность		совместная деятельность в режимных моментах (час)	самостоятельная деятельность
3-4 года	3 по 15 мин	45 мин	7- 7,5	3-4
4-5 лет	3 по 20 мин	1 час.	7	3-3,
5 – 6 лет	-3 по 25 мин	1ч. 15мин.	6 – 6,5	2,5 – 3,5
6-7 лет	3 по 30 мин.	1 час. 30мин.	5,5 - 6	2,5 - 3

Профилактическая работа по оздоровлению детей

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия

2. Комплексы по профилактике нарушений осанки
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
5. Прогулки + динамический час
6. Закаливание:
7. Ходьба босиком
8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (по методике А.Н. Суворова)

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Первая младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек
8. Дыхательная гимнастика в кровати
9. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика в кроватях
8. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин

5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика в кроватях
8. Ходьба босиком
9. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Двигательная активность детей в течение недели.

Возраст	Физическая культура	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
1,6-3 лет	2*10 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*20 мин	5*15 мин
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин
5-7 лет	3*25/30мин	5*10 мин	5*10 мин	5*30 /40мин	5*20/40мин

График проведения утренней гимнастики

Группы Дни недели	Старшая	Подготовительная группа
Понед.	8.05 – 8.13	8.20 – 8.30
Вторник	8.05 – 8.13	8.20 – 8.30
Среда	8.05 – 8.13	8.20 – 8.30
Четверг	8.05 – 8.13	8.20 – 8.30
Пятница	8.05 – 8.13	8.20 – 8.30

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.

4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы: календарно-тематического планирования группы, темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

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

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

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

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

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

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

Здоровьесберегающие технологии. *Здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников*

2.4.1.Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

Задачи .

- ✓ Научить детей самостоятельно и с удовольствием играть и выполнять двигательные действия;
- ✓ Регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- ✓ Приобретать важные качества, необходимые им в будущей жизни;
- ✓ Формировать основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности.

Условия для проявления и поддержки инициативы

- ✓ Создание центра «Двигательная инициатива» - это стенд, который размещается на стене в групповом помещении в доступном для детей месте. Утром дети выставляют свою фотографию напротив любой двигательной деятельности, где бы им хотелось проявить инициативу на текущий день.
- ✓ Двигательное пространство в группе организуется в безопасном для детей месте, в шаговой доступности от спортивного уголка.
- ✓ Спортивное оборудование должно быть разнообразно по своему содержанию;
- ✓ • Спортивный инвентарь подобран с учетом индивидуальных особенностей и интересов детей группы;
- ✓ Красочное и интересное что привлекает внимание и побуждает желание выполнить двигательное действие;
- ✓ Нетрадиционное оборудование (фантики, крышки, карандаши, шишки,)

- ✓ Оборудование спортивного уголка настолько разнообразно, что дети свободно могут использовать в свободной двигательной деятельности и в сюжетно- ролевых играх.
- ✓ Подборка детской музыки, песен интересная, привлекает, запоминается и вызывает интерес вспомнить выполняемое движение под ту или иную песенку и выполнить двигательное действие.

Основные формы поддержки инициативы

- ✓ физкультурное занятие
- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ подвижные игры
- ✓ физкультурные паузы
- ✓ спортивные секции
- ✓ самостоятельная двигательная деятельность
- ✓ праздники, развлечения

Приемы руководства развития и поддержки инициативы

1. создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; карточные игры; алгоритмы моделирования ситуаций с участием персонажей; использование игровых образов при освоении основных видов движений.
2. недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах двигательной деятельности; оказание поддержки развитию индивидуальности ребенка; оказывать помощь в придумывании детьми новых движений и подвижных игр по картинкам, по иллюстрациям знакомых детям литературных произведений;
3. поощрять проявление инициативы детей в любых видах двигательной деятельности; предоставлять детям на занятиях больше свободы, создавая тем самым предпосылки проявления самостоятельности, инициативности, творчества; стимулирует детей самостоятельно придумывать двигательные задания.
4. проявлять внимание к интересам и потребностям каждого ребенка; доброжелательное, внимательное, теплое отношение воспитателя к каждому ребенку;
5. индивидуально-личностное общение с ребенком; чаще общаться с детьми, которые не проявляют инициативу в различных видах деятельности, разговаривать с ними один на один, «по душам» о событиях из жизни ребенка, его интересах; в беседах с детьми воспитатель не только задает вопросы, но и сам высказывает свое отношение к ситуации, говорит о себе, о своих переживаниях, интересах;
6. родители должны быть в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

2.4.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Система физкультурно-оздоровительной работы.

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной активности	Система закаливания	Организация правильного питания	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья
Гибкий режим	Утренняя гимнастика	Утренний прием на воздухе в тёплое время года	Организация 2 завтрака(соки, фрукты)	Диагностика уровня развития физического развития
Занятия по подгруппам	Физкультурные занятия	Облегчённая форма одежды	Введение овощей и фруктов в обед	Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники
Создание условий (спортзал, спортивный уголок в группах, спортивный инвентарь)	Двигательная активность на прогулке	Ходьба босиком в спальне по массажным коврикам до и после сна	Строгое выполнение натуральных норм питания	Диагностика физической подготовленности к обучению в школе
Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	Физкультура на улице Психо-гимнастика	Одностороннее проветривание во время сна (+17°C; +19°C)	Замена продуктов для детей-аллергиков Соблюдение питьевого режима	
Подготовка специалиста по двигательной деятельности	Музыкальные занятия Подвижные игры	Воздушные ванны	Гигиена приема пищи	
	Динамические паузы на занятиях	Обливание рук до локтей холодной водой	Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи	
	Гимнастика после сна	Полоскание рта	Правильность расстановки и маркировки мебели	
	Физкультурные досуги, забавы			
	Спортивно-ритмическая гимнастика		71	
	Игры, хороводы, игровые			

	упражнения			
	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы			

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	все	2 раза в год (в октябре и мае)	медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Оценка индивидуального развития	все	2 раза в год (в октябре и мае)	медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю: в зале 1 раз и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Занятия по плаванию	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию, воспитатели групп
4.	ЛФК	Все оздоровительные группы	1 раз в неделю	Инструктор по лечебной физкультуре
5.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
6.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
10.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре,

				музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
13.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
IV. 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)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
V. 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.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. 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
73				

Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - шадающий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/р
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Кружковая работа «Ритмика»	старшая	1 р. в неделю	Инструктор ф/ры
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/ры, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, муз. Рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с к графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание,)	По показаниям врача	В течении года	медсестра
3.4.	Фитоадаптогены (женьшень и эвкалипт)	Все группы	Осень, весна	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группа

	2 группа раннего возраста	1 младшая группа	2Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.				
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	2 раз в неделю 10-15 мин.	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; ; - игры-забавы; - соревнования; ; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня						

Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
Проводится под руководством воспитателя.

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач. t воды +36 до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд. +15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+

	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

2.5. Образовательная часть, формируемой участниками образовательного процесса.

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ. Цель: построение воспитательно-образовательного процесса, направленного на формирование нравственно-патриотического отношения и чувства сопричастности к семье, к городу, родному краю, к природе и культуре через познание историко-национальных и природных особенностей города и края. Задачи:

- Заложить основы нравственно-патриотической личности с активной жизненной позицией и с творческим потенциалом, способной к самосовершенствованию, к гармоничному взаимодействию с другими людьми через ознакомление с родным краем.
- Развить гражданскую позицию и патриотические чувства к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину.
- Расширить представления детей об истории, культуре, профессиях, людях, социально-экономической значимости родного края.
- Воспитать чувство уважения к профессиям и труду взрослых, к традициям и обычаям нашего края.
- Сформировать толерантное отношение к представителям других национальностей.
- Воспитать чувство уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края.
- Воспитать чувство собственного достоинства как представителя своего края

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения. Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. В каждой возрастной группе выделен блок, разделенный на несколько тем. Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями

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

Региональный компонент реализуется через все направления основной образовательной деятельности в ДОУ, посредством интеграции тематических модулей.

«Физическое развитие»

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

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

Региональный компонент реализуется через все направления основной образовательной деятельности в ДОУ, посредством интеграции тематических модулей.

.Направление «Физическое развитие»

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

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении; 79
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных русских народных, спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;

- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДОУ города Вязьмы;

- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры Смоленского края

Перспективный план по национально – региональному компоненту

Цели: Формирование у детей знаний о родном крае, знакомство с традициями, праздниками, бытом нашего народа и национальными играми.

Тематика развлечений, досугов	Время проведения
Музыкально-спортивный праздник «День знаний».	сентябрь
«Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».	октябрь
Досуг «В гостях у колобка»,мл.гр.	ноябрь
Досуг «В стране веселых и находчивых» средние-подгот.гр	
«Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь
Досуг «Письмо Бабы яги»,ст.гр.	январь
Досуг «Спортивные приключения Деда Мороза» под.гр	
Досуг Зайкина сказка» мл.гр.	январь
Досуг «Здравствуй зимушка» ср.гр	
«Вместе с папой» (старшие группы).	февраль
«Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль
День здоровья	апрель
«Мы встречаем лето»	май
Тематика праздников	
«Путешествие в осенний лес»	Сентябрь
«Неделя здоровья» «Весёлые старты»	Октябрь
Мама, папа, я –спортивная семья»	Ноябрь
«Зимушка - зима»	Декабрь
«Рождество пришло». «Зимние забавы»	Январь
«День защитника Отечества»	Февраль
«Масляна Неделя на Смоленщину прилетела»	Март
День смеха. Нас встречает космодром	Апрель
Досуг « Весна»2 мл.- ср.гр.	
Доктор Айболит» ст.- под.гр.	
Досуг «Каждый должен знать правила движения» ст.гр.	Май
Досуг «Веселая гимнастика»,ср.гр.	
Досуг «Мы спортивные малыши» 2 мл гр	

2.6.Дополнительные образовательные услуги

Оказание дополнительных образовательных услуг осуществляется в рамках интеграции основного и дополнительного образования детей в условиях ДОУ.

Цель: сохранение государственных гарантий в доступности и бесплатности, повышение эффективности системы дополнительного образования детей при создании условий для их саморазвития, организации активной жизнедеятельности; обеспечение комфортного самочувствия каждого ребенка в детском сообществе и успешной социализации в соответствии с ФГОС ДО.

Задачи интеграции основного и дополнительного образования:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе формирование основ здорового образа жизни, психологического здоровья, эмоционального благополучия;
- формирование интересов и действий ребенка в различных видах деятельности; формирование предпосылок к деятельности, в том числе учебной;
- формирование инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка на основе развития способностей детей.

— Дополнительное образование детей в МБДОУ осуществляется в соответствии с учебным планом. В соответствии с потребностями семьи МБДОУ осуществляет следующие дополнительные образовательные услуги.

2.7. Коррекционная работа

. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

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

-профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

2.8.Взаимодействие с семьёй. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же профилактическая работа в ДОУ.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Формы сотрудничества с семьей

вид 1	Формы организации 2
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей
	2. Собеседование
	3. Наблюдение
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)
	2. Встречи со специалистами
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)
	2. Беседы с небольшой группой родителей

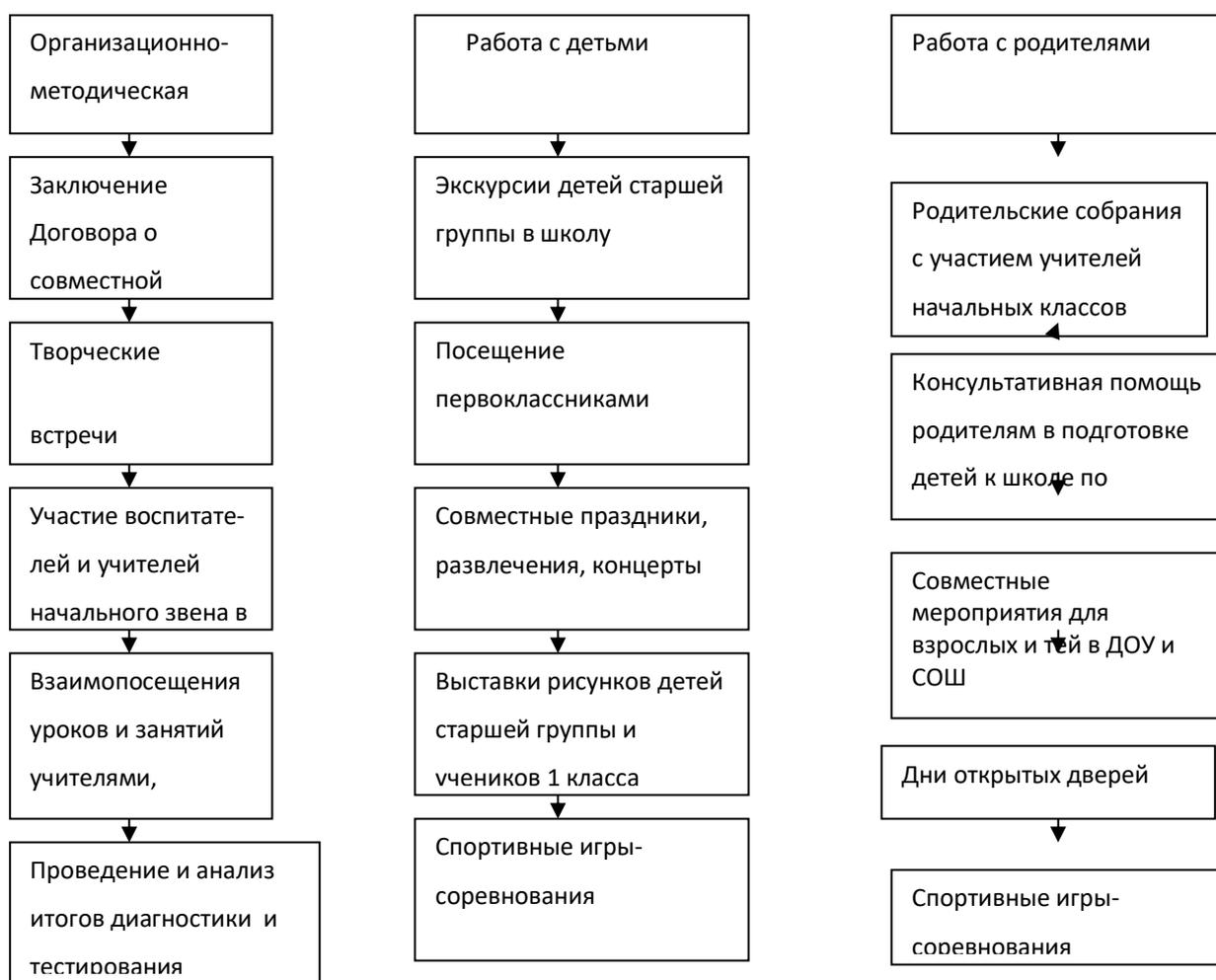
- 1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- 2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- 3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
- 4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.
- Взаимопознание и взаимоинформирование.
- Стенды.
- Непрерывное образование воспитывающих взрослых.
- Мастер-классы.
- Тренинг
- Совместная деятельность педагогов, родителей, детей: Спортивные праздники.
- Проектная деятельность.

Перспективное планирование взаимодействия с родителями воспитанников.

Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
Неделя открытых занятий.	апрель
Консультации - «Взаимодействие детского сада и семьи» «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой». «Гимнастика и зарядка дома». . «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». -«Физическое развитие детей» - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. «Совместные занятия спортом детей и родителей»	октябрь май
«Физическое развитие дошкольников летом»	82
Наглядная информация – консультация на стендах:	

<ul style="list-style-type: none"> - «Поиграим?»; - «Как подобрать лыжи ребенку»; - «Укрепляем мышцы спины» -«Подвижные игры»; -«Азбука безопасного падения». «Профилактика плоскостопия». «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой и летом). 	<p>октябрь ноябрь декабрь февраль март май</p>
<p>Папки-передвижки:</p> <p>Тема: «Кручу, кручу, педали кручу»</p> <p>Тема: « Приобщение дошкольников к народным играм»</p> <p>Тема: «Здоровый образ жизни»</p> <p>Тема: «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»</p>	<p>ноябрь декабрь февраль март</p>
<p>Буклеты:</p> <p>Тема: «Что должны знать родители о спорте?»</p> <p>Тема: «Физическое развитие детей дошкольного возраста»</p> <p>Тема: «Подвижные игры для дошкольников»</p>	<p>февраль март апрель</p>
<p>Индивидуальные консультации по запросу родителей.</p>	<p>В течении года</p>
<p>Родительские собрания.</p> <p>Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».</p>	<p>октябрь февраль май</p>
<p>Фотовыставка</p> <p>«Вот так мы спортом занимаемся!»</p>	<p>октябрь январь апрель</p>

2.7.Преимственность в работе МБДОУ Кайдаковского детского сада и Кайдаковской СОШ по физическому развитию.



2.8.Социальное партнерство ДОУ по физическому развитию.

С целью повышения качества образовательных услуг, уровня реализации Основной общеобразовательной программы ДОУ в течение учебного года коллектив детского сада поддерживал прочные отношения с социальными учреждениями :

- Детская поликлиника
- Школа искусств
- Библиотека

Дошкольное учреждение осуществляло сотрудничество с ОУ СОШ.

отслеживалась адаптация выпускников детского сада;

- проводилась диагностика готовности детей к школе;
- экскурсии различной направленности.

В Школе искусств старшие дошкольники посещают концерты. Сотрудники библиотеки организуют для детей различные праздники, игры, беседы, развлечения.

Детский сад сотрудничает с детской поликлиникой. Такое взаимодействие помогает выявить и предупредить различные заболевания, оказать своевременную помощь детям.

Проводится своевременное обследование детей с отклонениями в развитии по направлению.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Технические средства обучения: Музыкальный центр -1, магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, аудиозаписи, интернет и т.д.

№ п/п	Наименование	Количество
В спортивном зале		
2	Гимнастическая стенка (4 пролета)	1
3	Магнитофон	1
4	Стойки для прыжков в высоту со шкалой	1
5	Коврики гимнастические	12
6	Кольца	2
7	Веревочная лестница	1
8	Баскетбольное кольцо с сеткой	2
9	Волейбольная сетка	1
10	Гимнастические маты	3
11	Гимнастические палки (d=80см.)	16
12	Гимнастические палки (d=40см.)	13
13	Клюшки хоккейные	15
14	Мячи резиновые (большого диаметра)	12
15	Мячи для метания (весом 1кг.)	2
16	Мешочки с песком (1шт.=20г.)	20
17	Обручи большие	18
18	Обручи маленькие	30
20	Мячи резиновые среднего диаметра	23
21	Мячи резиновые маленького диаметра	18
22	Мячи большие легкие (надувные)	22
23	Дорожка ребристая	2
24	Кольцеброс	1
26	Скакалки короткие	20
27	Скакалка длинная	1
28	Ракетки бадминтоновые	6
29	Пролезные мешки	3
30	Погремушки	18
31	Гантели пластмассовые	40
32	Кегли пластмассовые	50
33	Насос ручной	1
34	Фитбольные мячи	4
35	Веревка (d=6м.)	2
36	Зонт	1
37	Кубики пластмассовые	25
38	Кубики большие (деревянные)	4
нетрадиционное оборудование		
39	Ребристая доска	1
40	Разметка для метания мячей весом 1кг. На улице	1
42	Мячи тряпочные (большие)	8
43	Мячи тряпочные подвесные	4
45	Набор мозаики (мелкой)	1
46	Дорожка с нашивными пуговицами	1
47	Дорожка с нашивными пробками	3
48	Дорожка с нашивными желудями	2
49	Дорожка с нашивными палочками	3
50	Дорожка с нашивными предметами из природного материала	85
53	Платочки из ткани двух цветов (30x30)	40
54	Наклонная доска (шир.=20см.)	1

55	Гимнастическая скамейка (h=30см., ш=22см., d=4м.)	1
58	Бревно гимнастическое (h=19см., ш=10см., d=2м.)	1
На игровых площадках		
59.	Спортивный комплекс	3
60.	Физкультурный снаряд «Паутинка»	
61.	Гимнастическая стенка (железная) 4 пролета	
62	Рукоход	
На спортивной площадке		
63.	Спортивный комплекс	1
64	Спортивная площадка с дорожкой (земляного покрытия) (8м x17м)	1

3.2. Режим работы учреждения и режим дня.

Режим работы МДОУ:

- пятидневная рабочая неделя,

- 10,5-часовое пребывание детей (время работы: с 7.30 до 18.00),

-выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ с 10,5 часовым пребыванием детей.

(холодный период года)

Режимные мероприятия	Возрастные группы				
	1,6-2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Беседы: «Коммуникация», «Социализация», «Познание» Встреча с природой: «Труд», «Познание»	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)
Утренняя гимнастика: «Физическая культура», «Здоровье» коррегирующая гимнастика	8 ¹⁰ -8 ¹⁵ (5 мин)	8 ¹⁰ -8 ¹⁵ (5 мин)	8 ¹⁰ -8 ¹⁷ (7 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 ¹⁵ -8 ²⁵ (10 мин)	8 ¹⁵ -8 ²⁵ (10 мин)	8 ¹⁷ -8 ³⁰ (13 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку: «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Труд» Завтрак: «Здоровье». «Социализация»	8 ²⁵ -8 ⁵⁰ (25 мин)	8 ²⁵ -8 ⁴⁵ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)
Минутки игры Самостоятельная игровая деятельность детей	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин.)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)
ЗАНЯТИЕ №1 Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные Самостоятельная деятельность детей	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ (15 мин.)	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁵ -9 ²⁵ (10 мин)	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ³⁵ (10 мин)	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2 Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные Самостоятельная деятельность детей	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ⁴⁰ (15 мин)	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)	9 ³⁵ -9 ⁵⁵ (20 мин)	9 ⁴⁰ -10 ⁰⁵ (25 мин)
Самостоятельная деятельность детей	-	9 ⁴⁰ -9 ⁵⁰ (10 мин)	9 ⁵⁰ -10 ⁰⁰ (10 мин)	9 ⁵⁵ -10.05 (10 мин)	10 ⁰⁵ -10 ¹⁵ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №3 (по расписанию занятий) Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные	-	-	-	10 ⁰⁵ -10 ²⁵	10 ¹⁵ -10 ⁴⁰

				(20мин)	(25 мин)
Подготовка к прогулке. Обучение навыкам самообслуживания: «Здоровье», «Социализация», «Безопасность»	9³⁰-9⁴⁵ (15 мин)	9⁵⁰-10⁰⁵ (15 мин)	10⁰⁰-10¹⁰ (10 мин)	10²⁵-10³⁵ (10 мин)	10⁴⁰-10⁵⁰ (10мин)
ПРОГУЛКА. Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.Индивидуальная работа«Физическая культура»,«Безопасность», «Здоровье», «Коммуникация»,	9⁴⁵-11³⁰ (1ч 45 мин)	10⁰⁵-12⁰⁰ (1ч.55мин)	10¹⁰-12¹⁰ (2 ч)	10³⁵-12³⁵ (2ч)	10⁵⁰-12⁵⁰ (2ч)
Самостоятельная деятельность детей на прогулке	25 мин	30 мин.	35 мин.	40 мин.	45 мин.
Подготовка к обеду: «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Труд».	11³⁰-11⁵⁵ (25мин)	12⁰⁰-12²⁰ (20 мин)	12¹⁰-12³⁰ (20 мин)	12⁴⁰-12⁵⁵ (15 мин)	12⁵⁰-13⁰⁰ (10 мин)
Обед: «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Труд»					
Подготовка ко сну	11⁵⁵-12¹⁰ (15 мин)	12²⁰-12³⁰ (10мин)	12³⁰-12⁵⁰ (10 мин)	12⁵⁵-13⁰⁰ (5 мин)	13⁰⁰-13⁰⁵ (5 мин)
СОН	12¹⁰-15⁰⁰ (2ч..50мин)	12³⁰-15⁰⁰ (2ч 30 мин)	12⁵⁰-15⁰⁰ (2 ч. 10мин.)	13⁰⁰-15⁰⁰ (2ч.)	13⁰⁰-15⁰⁰ (2 ч.)
Подъем.«Физическая культура»,«Здоровье»,	15⁰⁰-15¹⁰ (10 мин)	15⁰⁰-15¹⁰ (10 мин)	15⁰⁰-15¹⁰ (10 мин)	15⁰⁰-15¹⁰ (10 мин)	15⁰⁰-15¹⁵ (15 мин)
Подготовка к полднику. «Здоровье»	15¹⁰-15³⁰ (20 мин)	15¹⁰-15²⁵ (15 мин)	15¹⁰-15²⁵ (15 мин)	15¹⁰-15²⁰ (10 мин)	15¹⁵-15²⁵ (10 мин)
ПОЛДНИК					
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей, самостоятельная деятельность в центрах активности. (Индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая, игровая деятельность)	15³⁰- 5⁵⁰ (20 мин)	15²⁵-15⁵⁰ (15 мин)	15²⁵-15⁴⁵ (20 мин)	15²⁰-15⁵⁵ (25мин)	15²⁵-15⁵⁵ (30 мин)
Дополнительное образование			15²⁵-15⁴⁵ (20 мин)	15²⁰-15⁵⁵ (25мин)	15²⁵-15⁵⁵ (30 мин)
Подготовка к прогулке	15⁵⁰-16⁰⁰ (10 мин)	15⁵⁰-16⁰⁰ (10 мин)	15⁴⁵-16⁰⁰ (15 мин)	15⁵⁵-16⁰⁰ (5 мин)	15⁵⁵-16⁰⁰ (5 мин)
88					

ПРОГУЛКА. Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.	16⁰⁰-17⁰⁰	16⁰⁰-17¹⁰	16⁰⁰-17²⁰	16⁰⁰-17³⁰	16⁰⁰-17³⁰
Индивидуальная работа «Физическая культура», «Безопасность», «Здоровье», «Коммуникация».	(1ч)	(1ч.10 мин.)	(1 ч.20мин)	(1 ч. 30мин)	(1 ч. 30мин.)
Самострельная деятельность детей на прогулке.	25 мин	30 мин.	35 мин.	40 мин.	45 мин.
Подготовка к ужину.	17.00-17.20	17.10-17.20	17.20-17.40	17.30-17.40	17.30-17.40
Ужин «Здоровье», «Социализация», «Безопасность», «Труд»	(10 мин)				
Уход домой. Взаимодействие с родителями.	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.40-18.00	17.45-18.00

РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (летний оздоровительный период)

	Режимные моменты	группы - время					
		2 Группа раннего возраста	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Приём детей на участке, игры, наблюдения, утренняя гимнастика на воздухе	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.20	7.30 – 8.25	7.30 – 8.30	7.30 – 8.30
2.	Возвращение с участка	8.20 – 8.35	8.20 – 8.35	8.20 – 8.35	8.25 – 8.40	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 9.00	8.35 – 9.00	8.35 – 9.00	8.40 – 9.10	8.40 – 9.05	8.40 – 9.05
4.	Игры, подготовка к прогулке, занятиям, выход на прогулку	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.10 – 9.30	9.05 – 9.20	9.05 – 9.20
5.	Занятие, развлечение на участке	9.30 – 9.45	9.30 – 9.45	9.30 – 9.45	9.35 – 9.55	9.30 – 9.55	9.30 – 9.55
6.	Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры	9.45 – 11.30	9.45 – 11.30	9.45 – 11.30	9.55 – 11.45	9.55 – 12.10	9.55 – 12.10
7.	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.25 – 11.45	11.25 – 11.45	11.35 – 11.55	11.45 – 12.10	12.10 – 12.25	12.10 – 12.25
8.	Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.30	11.45 – 12.30	11.55 – 12.35	12.10 – 12.45	12.25 – 12.55	12.25 – 12.55
9.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.15	12.30 – 15.15	12.35 – 15.15	12.45 – 15.15	12.55 – 15.15	12.55 – 15.15
10.	Подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.05 – 15.20	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
11.	Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.50	15.20 – 15.50	15.20 – 15.55	15.20 – 16.00	15.15 – 16.05	15.15 – 16.05
12.	Игровая деятельность	15.50 – 16.20	15.50 – 16.20	15.55 – 16.25	16.00 – 16.30	16.05 – 16.30	16.05 – 16.30

	Подготовка к прогулке, прогулка,						
13.	Ужин	16.50 – 17.20	16.50 – 17.20	17.00 – 17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30
14.	Игры детей на улице, уход детей домой	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00

3.3. Учебный план.

Пояснительная записка к учебному плану

Основная цель учебного плана - установить перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение непосредственно образовательной деятельности, определить её направленность, виды и формы организации.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.
2. Создание каждому ребёнку условий для наиболее полного раскрытия и реализации его неповторимого, специфического возрастного потенциала.
3. Развитие гуманистической направленности отношения детей к миру, воспитание культуры общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям.
4. Развитие эстетических чувств детей, эмоционально-ценностных ориентаций, приобщение детей к художественной культуре.
5. Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей.
6. Развитие у детей стремления к школьному обучению, интереса к школе, новой социальной позиции.
7. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воспитание у каждого ребёнка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности.

В структуре учебного плана выделяется **обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса**. **Обязательная часть** составляет не менее 60 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы. **Часть, формируемая участниками образовательного процесса составляет 40% от** общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса обеспечивает вариативность образования, отражает региональный компонент и расширение области образовательных услуг для воспитанников.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса обеспечивает вариативность образования, отражает региональный компонент и расширение области образовательных услуг для воспитанников:

-парциальная программа: «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева);

педагогические технологии

«Познаю мир» Методические рекомендации для воспитателей. Гризик Т.И.

«Математические ступеньки» Е.А Колесникова

«Физическая культура – дошкольникам». Л.В. Пензулаева

Парциальная программа и педагогические технологии адаптированы к воспитательно-образовательному процессу данного ДОУ.

-дополнительное образование (кружковая работа) следующей направленности: «Волшебные фантазии»- художественно-эстетической, «Истоки» - культурологической, «Познавайка» - познавательной, позволяющей обогатить содержание работы с детьми дошкольного возраста, удовлетворить их потребности в познании и творчестве, найти дифференцированное содержание воспитания для каждого ребенка в зависимости от его возможностей и уровня развития.

В учебный план включены пять направлений. Каждому направлению соответствуют определенные образовательные области:

- социально - коммуникативное развитие
- познавательное развитие

- речевое развитие
- художественно - эстетическое развитие
- физическое развитие

На основе учебного плана составлено расписание организованной образовательной деятельности с целью регулирования нагрузки, определить чередование различных видов деятельности для снятия перегрузки, предупреждения утомляемости, разнообразия форм проведения организованной образовательной деятельности, чередования статичных и динамичных видов деятельности, распределения нагрузки между воспитателями и специалистами ДОУ.

Количество занятий и временный регламент соответствует возрасту детей и направлениям программы, что необходимо для организационной деятельности в течение недели.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объёме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

п/п	Периоды учебного года	Дата, время
1.	Дата начала учебного года	01.09.2022.
2.	Дата окончания учебного года	31.05.2023.
3.	Летний оздоровительный период	01.06.2022. -31.08.2022.
4.	Каникулы	01.01.2023 - 10.01.2023.
5.	Адаптационный период	03.08.2022 - 31.08.2022
6.	Мониторинг (педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка)	12.10.2022 - 16.10.2022. 11.05.2023- 14.05.2023.
7.	Праздничные (нерабочие) дни	В соответствии с производственным календарём на 2022-2023 учебный год

В тёплое время года максимальное число занятий проводится на участке во время прогулки.

В летнее время проводится 1 ООД в день (в течение недели – 3 физкультурных и 2 музыкальных). В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольного учреждения с СанПиН для ДОУ от 15.05.2013 № 26 г. Москва, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.04. 2014.г. «С изменениями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству.

Учебная нагрузка:

Группа раннего возраста (1,6-3года) разновозрастная	В первой и второй половине дня : игры- занятия –два , не более 8-10, 10-12 минут
2-я младшая группа (3-4 года)	Организованная образовательная деятельность -2 НОД, не более 15 минут
Средняя группа (4-5 лет)	В первой половине дня -2 ООД, не более 20 минут
Старшая группа (5-6 лет)	В первой половине дня – 2-3 ООД, не более 25 минут
Подготовительная группа (6-8 лет)	В первой половине дня- 2-3 ООД, не более 30 минут

Максимально допустимый объем недельной нагрузки для детей дошкольного возраста составляет:

Группа раннего возраста разновозрастная 1,6 -3года	10 занятий
2-я младшая группа 3-4 года	11 занятий
Средняя группа 4-5 лет	12 занятий
Старшая группа 5-6 лет	15 занятий
Подготовительная группа 6-8 лет	16 занятий

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в группе раннего возраста - не превышает 20 мин.
- в младшей группе – не превышает 30 минут;
- в средней группе – не превышает 40 минут;
- в старшей группе – не превышает 45 минут;
- в подготовительной к школе группе – не превышает 1 час 30 минут.

Объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в группе раннего возраста (дети второго и третьего года жизни) -1ч 30мин-1ч 40мин
- в младшей группе (дети четвертого года жизни) -2 часа 30 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) – 3 часа 40 мин.,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) – 8час. 00мин.

В учебном плане распределена организованная образовательная деятельность в соответствии с изменениями СанПиН 2.4.1. 3049-13 , Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.04. 2014.г. «С изменениями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», дающая возможность использовать модульный подход к воспитательно-образовательному процессу.

В середине ООД статического характера проводят физкультминутку, не более 2-3 минуты. Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

Физкультурные занятия с 1 младшей группы проводят не менее 3 раза в неделю. Начиная с 1-ой младшей группы, согласно СанПиН, введен третий час физической культуры.

В соответствии с основной образовательной программой воспитатель может варьировать место ООД в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов занятий в зависимости от поставленных задач обучения и воспитания, заменять их другими формами. ООД, требующие повышенной познавательной активности и умственного

напряжения детей, проводятся в первую половину дня, в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления сочетаются указанные занятия с физкультурными, музыкальными. С целью переключения детей на творческую активность и динамическую деятельность для снятия физического и умственного напряжения, повышения эмоционального тонуса организма в режим работ всех групп введено проведение ежедневных игровых пауз между занятиями, длительностью не более 10 минут. На занятиях по художественному творчеству проводятся пальчиковая и офтальмологическая гимнастики.

В период адаптации к условиям детского сада, дети освобождаются от специально организованной деятельности, основной познавательной и творческой деятельностью ребенка в этот период является игровая деятельность. Обучение новому материалу впоследствии ведется индивидуально.

**Учебный план
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Кайдаковского детского сада «Рябинка»
Вяземского района Смоленской области на 2020/2021 учебный год**

Образовательная область (обязательная часть -60%)	Группы	Группа раннего возраста	2младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа комбинир. направленности
	Виды организмов.образов.деятельности	1,5-3	3-4	4-5	5-6	6-8
Познавательное развитие	ФЭМП	-	1/15мин	1/20мин	1/25мин	2/60мин
	Развитие познавательно-исследовательской деятельности;	1/10мин	1/15мин	1/20мин	1/25мин	1/30мин
	Мир природы					
	Социальный мир (приобщение к социокультурным ценностям)	1/10 мин	1/15мин	1/20мин	1/25мин	1/30мин
Речевое развитие	Обучение грамоте	-	-	-	-	
	Развитие речи	1/10мин	1/15мин	1/20мин	2/50мин	1/30 мин
	Чтение художественной литературы	В режимных моментах				
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	1/10мин	1/15мин	1/20мин	2/50мин	2/60мин
	Лепка	1/10мин	0,5/15мин	0,5/20мин	0,5/25мин	0,5/30мин
	Аппликация	-	0,5/15мин	0,5/20мин	0,5/25мин	0,5/30мин
	Конструктивно модельная деятельность	В режимных моментах				
	Музыкальная деятельность	2/20мин	2/30мин	2/40мин	2/50мин	2/60мин
Физическое развитие	Физическая культура	3/30мин	3/45мин	3/60мин	3/75мин	3/90мин
	Здоровье (Формирование ЗОЖ)	В режимных моментах				
Социально – коммуникативное развитие	Социализация	В режимных моментах				
	Труд	В режимных моментах				
	Основы безопасности жизнедеятельности	В режимных моментах				
	Коррекционная работа (логопедическая)	-	-	-	-	2/60мин
Часть, формируемая участниками образов. процесса -40%	Дополнительное образование	-	-	1/20мин	1/25мин	1/30 мин
	Кол-во занятий в неделю	10	11	12 (11+1)	14(13+1)	16 (15+1)
	Кол-во занятий в год	360	396	432	504	576
	Объем недельной учебной нагрузки на одного ребенка (в часах)	1ч.40мин.	2ч.45мин.	4 ч.00 мин.	5час. 50 мин.	8ч. 00 мин.

Расписание образовательной деятельности на 2022/2023 учебный год

Группы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа раннего возраста	1. Познав.исслед. Мир природы 9.00 - 9.10 2. Музыка 15.40 – 15.50	1.Развитие речи 9.00 - 9.10 2.Физкультура 15.40 – 15.50	1. Худ. творчество. Рисование 9.00 - 9.10 2. Музыка 15.40 – 15.50	1. Худ. творчество. Лепка 9.00 - 9.10 2. Физкультура 15.40 – 15.50	1.Социальный мир. 9.00 - 9.10 2. Физкультура (на прогулке) 10.20-10.30
2 младшая группа	1. Позн.исслед. Мир природы 9.00 – 9.15 2.Физкультура 9.25 – 9.40	1.Музыка 9.00 – 9.15 2. Познание. ФЭМП 9.25 – 9.40	1.Развитие речи 9.00 – 9.15 2. Физкультура 9.25 – 9.40	1.Музыка 9.00 – 9.15 2. Худ. творчество. Рисование 9.25 – 9.40	1.Социальный мир 9.00 – 9.15 2.Худ. творчество Лепка/Аппликация 9.25 – 9.40 3.Физкультура (на прогулке)10.35-10.50
Средняя группа	1.Позн. исслед. Мир природы. 9.00-9.20 2. Физкультурное. 9.30-9.50	1.Познание. ФЭМП 9.00-9.20 2.Музыкальное. 9.30-9.50	1. Коммуникация. Развитие речи. 9.00-9.20 2. Физкультурное 9.30-9.50	1.Худ. творчество. Рисование. 9.00-9.20 2.Музыкальное 9.30-9.50	1.Социальный мир 9.00-9.20 2. Худ. творчество. Лепка/Аппликация. 9.30-9.50 3.Физкультура (на прогулке) 10.55-11.15
Старшая группа	1. Познание. Мир природы 9.00 – 9.25 2. Физкультура 9.35 – 10.00	1.Познание. ФЭМП 9.00 – 9.25 2. Худ. творчество. Рисование 9.35 – 10.00 3.Музыка 10.10.-10.35	1. Комм. Развитие речи 9.00 – 9.25 2. Физкультура 9.35 – 10.00 3. Худ. творчество. Лепка/ Аппликация 10.10.-10.35	1..Развитие речи 9.00 – 9.25 2 Рисование 9.35 – 10.00 3. Музыка 10.10.-10.35	1. Познание. Социальный мир 9.00 – 9.25 2.Физкультура (на прогулке)11.20-11.45
Подготовительная группа комбинированной направленности	1. Мир природы 9.00 – 9.30 2.Логопедическое 9.40-10.10. 3. Физкультура 10.20-10.50	1.Познание. ФЭМП 9.00 – 9.30 2. Худ. творчество. Рисование 9.40-10.10. 3. Музыка 10.20-10.50	1. .Познание. ФЭМП 9.00 – 9.30 2. Логопедическое 9.40 – 10.10. 3. Физкультура 10.20-10.50	1.Рисование 9.00 – 9.30 2.Развитие речи 9.40 – 10.10 3. Музыка 10.20-10.50	1. Познание. Социальный мир 9.00-9.30 2. Худ. творчество Аппликация /Лепка 9.40 – 10.10 3. Физкультура (на прогулке)11.50-12.20

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

Спортивное развлечение «Путешествие в осенний лес»

Спортивное развлечение «Осенние эстафеты»

«Папа, мама, я- спортивная семья»

- Праздник «Зимние забавы»;

- Праздник «Богатырские потешки»

- «Праздник народной игры»;

- Праздник «Сильные, ловкие, смелые»;

Спортивный досуг «Веселые старты»

«День здоровья»

Праздник «Мы встречаем лето».

Календарь спортивных мероприятий на 2022-2023 учебный год.

МЕРОПРИЯТИЕ	Время проведения	Место проведения	участники
«Папа, мама, я- спортивная семья»	сентябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Младшая
Спортивное развлечение «Путешествие в осенний лес»	сентябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Средняя
Спортивное развлечение «Осенние эстафеты»	сентябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Старшая, подготовительная
Спортивное развлечение «в гости к Мишке-Топтыжке»	октябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Младшая
Спортивное развлечение «Вместе весело шагать»	октябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Средняя
Спортивное развлечение «Приключение на лесной поляне»	октябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Старшая
Спортивное развлечение «Путешествие на лесную полянку»	октябрь	Физкультурно-музыкальный зал	подготовительная
Спортивное состязание	ноябрь	Физкультурно-музыкальный зал	Младшая, средняя
Спортивный праздник «Чтоб здоровье сохранить – научись его ценить»	ноябрь	Физкультурно-музыкальный зал	старшая
Спортивное развлечение «Шляпный турнир»	ноябрь	Физкультурно-музыкальный зал	подготовительная
Спортивное развлечение «Зимние забавы»	декабрь	Физкультурно-музыкальный зал	Младшая, средняя
Спортивное развлечение «Зимние забавы»	декабрь	Физкультурно-музыкальный зал	Старшая, подготовительная
Спортивный досуг «Зимнее развлечение»	январь	Физкультурно-музыкальный зал	младшая
«Шашечный турнир 2016»	январь	Физкультурно-музыкальный зал	Средняя, старшая, подготовительная
Спортивный досуг «Сильными и смелыми будем вырастать»	февраль	Физкультурно-музыкальный зал	Младшая, средняя
Спортивный досуг, посвященный Дню защитника Отечества	февраль	Физкультурно-музыкальный зал	старшая
Папа, мама, я- спортивная семья «Всей семьей на старт!»	февраль	Музыкальный зал	подготовительная
Спортивный праздник «Я со спортом подружусь»	март	Физкультурно-музыкальный зал	младшая
Спортивное развлечение «Веселые старты»	март	спорт. площадка	средняя
Спортивное развлечение «Веселые старты»	март	спорт. площадка	Старшая, подготовительная
Спортивный досуг «Космическое путешествие»	апрель	Физкультурно-музыкальный зал	младшая
Спортивное развлечение «Весёлые скакалки»	апрель	Физкультурно-музыкальный зал	Средняя, старшая подготовительная
Спортивный досуг «Веселые старты»	май	спорт. площадка	младшая
Спортивный досуг «Веселые старты»	май	спорт. площадка	средняя
Спортивный досуг «Веселые старты»	май	спорт. площадка	старшая
Спортивный досуг «Веселые старты»	май	спорт. площадка	подготовительная
«День здоровья»	июнь	спорт. площадка	Старшая, подготовительная

3.4. Программно-методическое обеспечение программы.

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

Направления развития детей	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
Обязательная часть		
Физическое развитие	Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. ФГОС. С. Теплюк Мозаика-Синтез, 2014. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 112с. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229с.	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Дополнительная литература	«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.- М.: Вентана- Граф, 2015.-224 с.	

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Кудрявцев Развивающая педагогика оздоровления. М. Линка-Пресс, 2000.

Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. М. Айрис-пресс, 2007.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М. Аркти, 1998

Оборудование

Макеты изображений тела человека

Пособия для профилактики плоскостопия, сколиоза.

«Физическая культура»

1. Л. И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. 3+, Вторая младшая группа. М 2012: «Мозаика»

2. Л. И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. 4+, Средняя группа. М 2012: «Мозаика»

3. Л. И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. 5+, Старшая группа. М 2012: «Мозаика»

4. Л. И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. 6+, Подготовительная группа. М 2012: «Мозаика»
 5. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева «От рождения до школы» Программа воспитания и обучения в детском саду. М. 2010: «Мозаика-синтез».
 6. Н. М. Соломенникова. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Волгоград. 2010: «Учитель»
 7. Т. Е. Харочшко. «Физкультурные праздники в детском саду» С-п. 2011 «Детство-пресс» .
 8. Е. И. Подольская. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». В, 2011 :»Учитель».
 9. Е. И. Подольская. «Физическое развитие детей 2-7 лет» В. 2012: «Учитель».
- Будинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М. Просвещение, 1981
- Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. М. Владос, 2002.
- Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М. Просвещение, 1983.
- Волошина Л. Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М. Аркти, 2006.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура. М. Владос, 1999.
- Глазырина Л. Д. Нетрадиционные занятия по физкультуре для самых маленьких. М., 1997.
- Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой М. Просвещение, 1982
- Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. ТЦ Сфера, 2002
- Иова Е. П. Утренняя гимнастика под музыку. М. Просвещение, 1984
- Калашникова О. В. Путешествие в страну дорожных знаков и сказок. В. Учитель, 1998.
- Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка. М. Народная асвета, 2001.
- Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М. Вако, 2005.
- Ковалько В. И. Школа физкультминуток. М. Вако, 2007.
- Кенеман А. В. Детские подвижные народные игры. М. Польша, 1995.
- Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста М. 1980.
- Литвинова М. Ф. Подвижные игры и игровые упражнения» М. Линка-пресс, 2005
- Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М. Просвещение, 1986
- Метлов Н. А. Утренняя гимнастика в детском саду. М. Просвещение, 1988.
- Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М. Просвещение, 1973.

Осокина Т.И Игры и развлечения детей на воздухе М. Просвещение, 1983

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет, 5-6 лет. М. Просвещение, 1985

Оборудование

Спортивный комплекс в зале и на спортивной площадке ДОУ

Велосипеды, самокаты.

Оборудование для лазания: канаты, шнуры, скакалки, гимнастические стенки, лианы, дуги

Скамейки, доски ребристые, деревянные чурбачки

Оборудование для прыжков в высоту, в длину

Оборудование для метания, катания в цель: мячи набивные, мячи резиновые, мишени, обручи, палки гимнастические, кольцобросы, мешочки с песком, кегли

Игровые пособия для развития двигательной активности детей

3.5. Взаимодействие со специалистами.

Цель. Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, в нашем учреждении выстроилась модель сотрудничества учителя-логопеда и инструктора по физической культуре.

Преимственность и взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ОНР занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора по физической культуре с диагнозами детей (их речевой характеристикой), психологической характеристикой и возрастными особенностями.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;

- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица

Задачи взаимосвязи:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

4. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС воспитателем на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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.*

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Содержание программы

Содержание

Пояснительная записка

Цели и задачи реализации программы

Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО.

Характерные особенности физического развития детей 3 - 7 лет

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Мониторинг освоения детьми Рабочей программы по физическому развитию. Оценка состояния здоровья.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Отражение обязательной части РП

Содержание образовательной деятельности в группе раннего возраста.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе.

. Содержание образовательной деятельности по физической культуре в средней группе.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе компенсирующего

направления.(логопедическая)

Содержание образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе.

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по физической культуре

Проектирование образовательного процесса по физической культуре в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик по физической культуре

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Региональный компонент по физической культуре
Совместная деятельность по развитию творческих способностей детей по физической культуре
.Дополнительное образование
Способы и направления поддержки детской инициативы
Коррекционная работа в ДОУ Отражение вариативной части РП
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по физической культуре
Преимственность МБДОУ «Рябинка» и МБОУ Кайдаковская СОШ по физической культуре
Взаимодействие МБДОУ «Рябинка» с социумом по физической культуре

Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Режим

Учебный план реализации РП

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Взаимодействие с педагогами ДОУ

Комплексно-тематическое планирование в группах с детьми с 3 до 7 лет по физической культуре

Перспективно-тематическое планирование основной -образовательной деятельности по физической культуре на 2016-2017 учебный год

Перспективно –тематическое планирование основной -образовательной деятельности по валеологии на 2016-2017уч.г.

Развивающая предметно-пространственная среда

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

Спортивное развлечение «Путешествие в осенний лес»

Спортивное развлечение «Осенние эстафеты»

«Папа, мама, я- спортивная семья»

- Праздник «Зимние забавы»;

- Праздник «Богатырские потешки»

- «Праздник народной игры»;

- Праздник «Сильные, ловкие, смелые»;

Спортивный досуг «Веселые старты»

«День здоровья»

Праздник «Мы встречаем лето».

Взаимодействие с семьёй. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же профилактическая работа в ДОУ.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

- 2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- 3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
- 4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.
- Взаимопознание и взаимоинформирование.
- Стенды.
- Непрерывное образование воспитывающих взрослых.
- Мастер-классы.
- Тренинг
- Совместная деятельность педагогов, родителей, детей: Спортивные праздники.
- Проектная деятельность.

Формы сотрудничества с семьей

вид	Формы организации
1	2
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей
	2. Собеседование
	3. Наблюдение
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)
	2. Встречи со специалистами
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)
	2. Беседы с небольшой группой родителей

5.ПРИЛОЖЕНИЯ

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре СЕНТЯБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>					<p>Физическая культура:развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p>Социализация:способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячамиБезопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p>Коммуникация:помогать</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

					<p>детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве</p>
--	--	--	--	--	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p>					<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двигательной</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте</p>	<p>1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;</p> <p>2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей</p>	<p>1. Подлезать под шнур.</p> <p>2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади</p> <p>3. Упражнять в прокатывании мячей.</p>	<p>1. Подлезание под шнур.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади.</p> <p>3. Катание мяча в ворота</p>	
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	

					деятельности, умение общаться спокойно, без крика.
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладшки»	Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация:</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки,	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной	

	положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	3. Ходьба по бревну приставным шагом	2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренний зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур.	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке,	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи	

	3. Прокатывание мяча друг другу	3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	положенной на пол, змейкой	3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.					Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой	

	ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Физическая культура:</u>

Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					<p>продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж «Задует свечи»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (младшая группа)

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

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				<p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p>
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	<p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с</p>
Основные виды движений	<p>1 Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Ходьба по канату боком</p> <p>3. Ползание в туннеле</p> <p>4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной поверхности</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по канату приставным шагом</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель</p> <p>3. Пролезание в обруч</p>	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	

Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
--------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------	--------------------------------	---

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по				

	кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Физическая культура:</u>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p>					<p>закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.активность. Здоровье:воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация:развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Коммуникация:развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</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	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьбапо наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль 	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	<p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	<p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях,</p>

					смене направления движения
--	--	--	--	--	----------------------------

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<p>Коммуникация: обсудить пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	

Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	темпе, проводить музыкальные игры. Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
--------------------	--	--------------------------------------	--------------------	--	--

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время

	3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	(взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>	<p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				<p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	<p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в</p>
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) 	<ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 	

	(руки вниз)		с места «Достань до предмета»	4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)	игре и считаться с интересами товарищей.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Социализация:
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	1. Прыжки на двух ногах из	1. Перебрасыв. мяча друг	1. Ползание по наклонной	1. Ходьба и бег по	

виды движений	<p>обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</p>	<p>наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»</p>					<p>Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p>Безопасность:</p>

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	
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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (средняя группа)**

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

Этапы занятия					
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p>Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p>Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения</p> <p>в творческой форме, развивать воображение</p>
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками 	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p>Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке,</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу –</p>	<p>Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p>Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры,</p>

			не пропуская реек	двумя руками снизу, ловля после отскока	объяснить правила игры
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвиж- ные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</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 флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах	1. Подлезание в обруч в группировке, боком,	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками	<p>Социализация: Побуждать детей к самооценке и</p>

	кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	«Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере- шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	оценке действий Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

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

Этапы занятия					областей
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p>
Вводная часть	<p>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.</p>				<p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p>
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Переползание через препятствие</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через</p>	<p>1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	<p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>

	прямо и боком	приседание, встать и пройти дальше	мяч		Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.				Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять
Основные виды	1. Ползание по	1. Подпрыгивание на	1. Подлезание под	1. Ходьба по гимн.	

движений	<p>гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	<p>речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p> <p>Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

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

Этапы занятия					областей
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
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				Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 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 гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

		середине)			
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей <u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом
Этапы занятия					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки на правой и левой	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине –	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с	

	ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <u>Музыка:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах					

с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
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	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики</p> <p>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями</p> <p>4. Ползание по пластунски до обозначенного места</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

		по одному за ведущим с флажком в руках			
--	--	---	--	--	--

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Этапы занятия					
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				<p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	<p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по ограниченной	1. Ходьба по гимнастической	

	шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьей 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
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 кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой между</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки через скакалку</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Ползание по</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке</p>	

	и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	кеглями 4. Прыжки в высоту	туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя	1. Ходьба по гимнастической	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую

	<p>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>перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;</p>
Вводная часть	<p>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</p>				

	вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				<p>Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p>
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи)</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3. Пролезание в обруч различными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки с места вдалеку</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
					Здоровье: проводить

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимназии под музыку.</p>					<p>комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>
Вводная часть	<p>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.</p>				<p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, ползание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	<p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимназии, зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p>
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	<p>Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимназии; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p>Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо,</p>
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 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</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>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 флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом</p>	

Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	вверх-вниз)
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Коммуникация: обсуждать
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				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель	

	мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

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

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд:учить правильно</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег</p>				

ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	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 5. Кружение парами	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	Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
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	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич скамейке 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 	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд:учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, 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 султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 	

				4. Прыжки через длинную скакалку	в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической	

	мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	<u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	