**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

**Педагогический совет МБДОУ №67 Заведующий МБДОУ №67**

**Г. Астрахани г. Астрахани**

**Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В. Бодаговская)**

**Приказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.**

**Рабочая программа**

**Лысенко Татьяны Александровны**

**(Руководитель по физической культуре)**

**МБДОУ г. Астрахани « Детский сад 67»**

**на 2020– 2021 год**

Астрахань-2020

**Содержание**

1. **Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5**

1.1.Концептуальные основы программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**5**

* 1. Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**5**
  2. Нормативно-правовая база \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**6**
  3. Цели и задачи программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**7**
  4. Возрастные и индивидуальные особенности детей группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**8**

1. **Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12**

2.1. Модель организации образовательного процесса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**12**

2.2. Модель организации воспитательно-образовательного процесса на день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**13**

2.3. Объем умственной и двигательной нагрузки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**14**

2.4. Система физкультурно – оздоровительной работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**17**

**3.** **Учебный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20**

3.1.Расписание непосредственно образовательной деятельности 2020-2021 учебный год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**21**

3.2. Режим дня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**22**

3.3. Режим двигательной активности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**24**

**4.** **Комплексно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26**

4.1. Перспективный план работы по ОБЖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**29**

**5. Взаимодействие с семьей, социумом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_33**

5.1. Система взаимодействия с семьей в ДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**34**

5.2. Этапы взаимодействия с семьей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**35**

**6. Примерное планирование воспитательно-образовательного процесса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_37**

6.1.Примерная модель планирования образовательной работы на день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**37**

6.2.Модель планирования образовательной работы с детьми на день \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**38**

6.3.Модель планирования прогулки на неделю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**38**

6.4.Перспективный план организационно-педагогической работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**39**

6.5.Организация проектной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**39**

6.6.Развитие и оснащение развивающей предметно-пространственной среды группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_**39**

**7.Система мониторинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_40**

7.1.Планируемые промежуточные результаты освоения программы детьми 3-4 лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **40** **8. Информационно-методическое обеспечение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_48**

**1.Пояснительная записка**

**1.1.Концептуальные основы программы**

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

* принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
* Принцип научной обоснованности и практической применимости
* принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
* Принцип адаптивности (через адаптивность развивающей предметно-пространственной среды к потребностям ребенка, адаптивность к пространству ДОУ и окружающему социальному миру)
* Системности и деятельного подхода (включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности, сочетания наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения)
* решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и включая в режимные моменты элементов физического воспитания и реализуя раздел «Здоровье» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, в группе раннего возраста - предметная деятельность.

**1.2.Организация деятельности взрослых и детей**

**по реализации и освоению Программы**

- Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – *совместной деятельности взрослого и детей* и *самостоятельной деятельности детей*.

- Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде *непосредственно образовательной деятельности* (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

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

- Проведение занятий как основной формы организации учебной деятельности детей (учебной модели организации образовательного процесса) целесообразно в возрасте не ранее 6 лет.

- Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Педагоги вправе самостоятельно корректировать (увеличивать или уменьшать) ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы в зависимости от типа и вида учреждения, контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

- Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

- В течение недели января (февраля) ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (только по направлениям физического и художественно-эстетического развития детей). В течение двух недель в сентябре (до образовательной работы) и мае (после образовательной работы) проводится мониторинг как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

**1.3.Нормативно-правовая база**

Разработка программы осуществлена в соответствии с

* Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ – «Об образовании в РФ»;
* Конвенцией о правах ребенка ООН;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования
* Приказом Министерства образования РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
* Указом президента Российской Федерации № 761 от 01.06.2012 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг»
* Санитарно-эпидемиологискими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.1.3049-13)
* Распоряжением Комитета по образованию №1263-р от 05.05.2012 «Об утверждении Концепции образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве ».
* Закон СПб «Об образовании » от 17.07.2013 №461-83
* Уставом МБДОУ
* Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 67

**1.4.Физическая культура для детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)**

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально - мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, по и г умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Кроме непосредственных занятий по физической культуре, согласно реализуемым в ДОУ программам, начиная с 1.5 лет необходимо ежедневно проводить утреннюю гимнастику, вначале с 3-4 мин (1.5 года) и до 10—12 мин (6 лет). Кроме того, проводятся физкультурные досуги 1 раз в месяц длительностью, соответствующей возрасту детей

Гимнастические упражнения проводятся до завтрака или не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного она. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий - рисования, лепки, рукоделия. Так же необходимы физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности.

Воспитатель и родители осваивают те упражнения, которые будут предложены детям. Задания детям даются четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и д.р. От детей на требуется абсолютно правильное выполнение задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация — она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия строятся таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрировано, а далее, во второй части, проводятся упражнения, где в большой степени имеется игровой элемент.

Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Чередуются упражнения большой и малой интенсивности.

Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры, овладевают некоторыми видами спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, самокат, плавание).

Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка, Не менее важно, что соблюдается постепенность в нарастании сложности упражнений и ветчины нагрузки на скелетные мышцы.

На 4-м году жизни дети должны полностью овладеть навыками ходьбы. Для совершенствования ходьбы детям задается разный темп. На занятиях ходьба проводится во вводной и заключительной частях.

Начиная с 4-го года совершенствуются другие формы движений. Во время бега должны появиться короткая фаза полета, координация работы рук и ног. Для развития локомоции бега применяют различные упражнения — изменение ритма бега (ускорение и замедление), бег с препятствиями — ребенок на бегу должен перепрыгнуть через веревку. Во время упражнения для развития бега и ходьбы необходимо следить за положением головы и осанки.

Дети с 3—6 лет могут хорошо кататься на лыжах, коньках, ездить на велосипеде, самокате, осваивать элементы спортивных игр — бадминтона, настольного тенниса, футбола и др. Подбирается спортивный реквизит, спортивную одежду и обувь с таким расчетом, чтобы не было переохлаждения и перегревания во время занятий.

В занятиях с 3—4-летними детьми постепенно нарастают сложность и трудоемкость. Также постепенно в занятия включаются упражнения, которые должны выполнятся с использованием различных предметов и технических средств при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Наиболее целесообразно проводить занятия физическими упражнениями на открытом воздухе с применением спортивных снарядов—турника, лесенки, бревна и др.

Утренняя гимнастика состоит из бега, 3—4 общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега и подскоков. Обычно гимнастика начинается с кратковременной ходьбы и медленного бега (20— 30 с). После построения дети выполняют движения типа потягиваний. Для утренней гимнастики используются упражнения из числа рекомендованных для обычных занятий физической культурой: имитационные движения, движения сидя на скамье, лежа на спине и на животе. Каждое движение повторяют 4 -5 раза, затем бег или подпрыгивание. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой.

Бег и подпрыгивания являются непременной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Установлено, что именно эти упражнения наиболее эффективны для детей во время утренней гимнастики. Однако бег и подскоки не должны осуществляться в быстром темпе, в частности для подпрыгивании темп должен составлять 12—15 подскоков за 10 с, прыжки должны быть невысокими, следует слегка отрывать носки от пола.

Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плотности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера. При планировании прогулок 35 мин отводится подвижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам.

**1.4.1.Физкультурные занятия на воздухе**

В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста на открытом воздухе на протяжении круглого года (Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.). Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболеваемость.

Занятия на улице начинаются с детьми средней группы в летний период. Дети полностью владеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, растирание кожи после занятий и др.). В зимний период года дети занимаются на улице 1 раз в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного ре­зультата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.

Методика и организация физкультурных занятий на воздухе. Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используются как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производится специальный подбор игр. Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает - вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада, до 30—35 мин в старшей группе. В вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводится и после непродолжительной ходьбы осуществляется бег в течение 2—4 мин. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др.

В основной части занятий выполняются общеразвивающие упражнения, после чего проводится небольшая пробежка — от 40 с до 2 мин в зависимости от возраста. После выполнения упражнений и бега организуются игры, которые повторяются 4—5 раз, паузы между ними короткие. В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения.

В холодное время проводятся упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбираются места, наиболее укрытые от ветра.

В зимний период года занятия на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха 5- 18°С. При температуре воздуха ниже —18°С продолжительность занятий сокращаются до 15—20 мин. и заниматься могут группы детей 2—3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия организуются в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия с детьми на Севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Начинаются занятия на открытом воздухе в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.

Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе летом следующая: трусы и майки, на ногах — тапочки или полукеды. В холодный период года (+3°С,— 6°С) - спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды (в сырую и холодную ветреную погоду - варежки. В зимний период (—6—11°С) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет.

В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до —12 —15°С надеваются дополнительно шерстяная кофта и трико, поверх спортивного костюма – куртка из не продуваемой ткани.

В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе—7С' можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками. Необходимо следить за тепловым состоянием ребенка и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.

Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.

После проведения физкультурных занятий дети в групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Вначале необходимо переодеть кеды и брюки, и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и проводят растирания. На первые занятия, в особенности на процесс переодевания детей привлекается помощник воспитателя.

Физкультурные занятия проводятся перед прогулкой или в конце ее. Не допускается выход на прогулку потных детей. Занятия в конце прогулки проводятся в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.

При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении упражнения и вся методика носят неритмичный характер. Поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функций, методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте. При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90—95 %, а моторная —80 - 90 %.

**1.4.2.Спортивные развлечения**

**Ходьба па лыжах**. Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели для взрослых. Если для взрослых длина лыж соответствует длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой только до локтя. На следующий год по мере освоения техники ходьбы на лыжах длину лыж можно увеличить. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и потому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на учебной площадке размером 50 X 20 м (или еще меньше), на которой прокладывают лыжню.

Для обучения детей выбираются безветренные площадки или проводятся занятия в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже —10°С.

Первые занятия проводятся в той одежде, в которой ребенок обычно гуляет на воздухе. Обувь должна соответствовать креплениям лыж: при полужестких и мягких креплениях— валенки или сапоги ботинки; при жестких креплениях типа «ратофелла» — лыжные ботинки. Жесткие крепления более удобны для обучения и катания детей — в них легче управлять лыжами. Но в них быстрее замерзают ноги, если ребенок при занятиях малоподвижен. Поэтому лыжные ботинки должны быть достаточно просторными, чтобы можно было надеть толстые шерстяные носки.

Лыжные палки подбирают по росту: поставленные на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3—5 см. Перед катанием детские лыжи натираются мазью.

Первые занятия необходимо проводятся без палок. С 4 лет нужно учить самостоятельно надевать и снимать лыжи, в 5— 6 лет — ходить «русским шагом», делать повороты на месте переступай нем лыж в стороны. В этом возрасте вполне доступны подъемы на небольшую горку. В 7 лет ребенок осваивает ходьбу переменным шагом с палками, самостоятельно взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 1—2 км с остановками для отдыха.

**Санки** — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—-2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку.

**Самокат.** Это любимый вид развлечений детей, начиная с 2—3 лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обучившись катанию на самокате, дети легко и быстро обучаются езде на двухколесном велосипеде.

**Велосипед.** Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребенок научился ездить на самокате. Важно следить за правильной осанкой ребенка. Методика обучения подробно описана Л. В. Листеневой (1980).

**Бадминтон, хоккей, футбол** и другие спортивные игры могут быть используются для спортивных развлечений детей начиная с 5—6 лет. В этом возрасте осваиваются лишь отдельные элементы игр с эпизодическим привлечением элемента соревнования.

**Игры**. Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя и инструктора по физическому воспитанию правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать их физическое состояние предупреждать утомление.

**1.4.3.Спортивные досуги и праздники**

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как "День защитника Отечества";

- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;

- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники "Мама, папа, я – спортивная семья" и т.д.;

- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – "Физкульт-ура!»", "Зов джунглей" и т.д.;

- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;

- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Подготовка к празднику – это процесс, который включает в себя составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.д.

Длительность праздника определяется возрастом участвующих: 40–45 минут для детей 4–5 лет, 60 минут для детей 6–7 лет.

При составлении сценария праздника учитываются следующие требования:

- обеспечение постепенного возрастания психической и физической нагрузки;

- чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения (с использованием стихов, песен, потешек, считалок, зачинов и т.д.);

- чередование массовых и индивидуальных игр и заданий (если это можно);

- участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;

- сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Особое внимание уделяется подбору музыки. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей, сигнализирует о начале и конце игры-задания.

Роль ведущего выполняет инструктор по физической культуре. Он должен быть артистичен, уметь управлять коллективом детей, знать и учитывать их особенности, менять при необходимости сценарий праздника по ходу проведения мероприятия и регулировать физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Кульминацией любого праздника является сюрпризный момент. Его содержание зависит от возраста участников и вида праздника. Это, как правило, сказочные персонажи, которые появляются неожиданно и разыгрывают перед детьми небольшое представление. Персонажи участвуют вместе с детьми в соревнованиях,  проводят с ними разминку или дети учат героя каким-то навыкам и умениям.

При подведении итогов, учитывая психическое состояние детей, делается таким образом, чтобы не ранить детей – или «победила дружба» или награждение команд по номинациям, например, одна – «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная и веселая». В конце праздника каждый ребенок награждается независимо от места, которое он занял.

**1.4.4.Дни здоровья**

**Задачи:**

- Формирование у воспитанников здорового образа жизни.

- Развитие ловкости, быстроты, силы.

- Обучение навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми.

- Обучение валеологическим знаниям, и их применение в оздоровлении организма.

- Развивать интерес к физкультурным занятиям и играм с физической активностью.

День Здоровья является своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, создает условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогает вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс. Этому способствует организованная совместная деятельность детей и родителей, их творческое общение, обсуждение спортивной жизни группы, совместные праздники, развлечения и труд на участке детского сада.

**Предварительная работа**:

- определяется тема Дня здоровья

- собирается необходимый материал: мультфильмы, сценарии, костюмы;

- составляется план проведения всего дня

- подготавливаются по необходимости схемы прогулок или игр по станциям;

- проводится предварительная работу со специалистами, родителями и воспитателями групп.

Предварительная работа с родителями может включать в себя приглашения на спортивный праздник, реклама конкурса Дня здоровья между группами, анкеты, опросные листы, подготовку листовок (темы “советы от семьи”, “полезные советы”, “игры нашего детства”, “любимые виды спорта” и др.), стенгазет, например на тему: “Как мы летом отдыхали и здоровье укрепляли”.

**1.4.5. Туристические слеты и спортивные состязания с участием воспитанников других ДОУ .**

**Задачи:**

- Содействовать развитию туристической культуры, физкультурно-оздоровительной работы ДОУ в осенний период через организацию активного отдыха на базе МБДОУ № 67

- Развивать волевые и физические качества: ловкость, быстроту, меткость

- Способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков в ходьбе, равновесии, беге, прыжках, лазании и метании.

- Вызвать положительные эмоции у детей в ходе спортивного мероприятия.

- Воспитывать дружеские и командные отношения между детьми.

**Время и место проведения:**

Турслет проводится осенью и весной по согласованию руководителя МБДОУ и руководителями физического воспитания ДОУ

**Участники слета**

- К участию в слете допускаются команды, состоящие из 6 детей подготовительной группы (3 мальчика и 3 девочки) в сопровождении руководителя (руководителя физического воспитания или воспитателя группы)

- У каждого участника должна быть нагрудная эмблема с указанием названия команды, у руководителя команды большая эмблема.

- Руководитель команды должен подать заявку с личным медицинским допуском на каждого участника ( подпись и печать врача). Заявка подается в оргкомитет по прибытии в день проведения турслета.

**Оргкомитет**

- Каждые осень и весну один из ДОУ является непосредственным организатором проведения турслета и предоставляет свою территорию.

- Организатор утверждает состав судейской бригады.

- Организатор составляет сценарий мероприятия и готовит площадку, атрибуты, распределяет обязанности по подготовке и проведению.

- Медицинское обслуживание на турслете осуществляет старшая медсестра ДОУ организатора.

**Безопасность**

- Безопасность участников во время прохождения этапов турслета обеспечивают руководители команд и судейская бригада.

- Для обеспечения безопасности на каждую команду оформляются документы:

Приказ на участие в турслете

Маршрутный лист

Заявка на участие

Заявление родителей с разрешением на выход детей

Инструктаж по технике безопасности

**Подведение итогов**

- Каждая эстафета оценивается по времени, за ошибку кого- либо из участников команды, команде добавляется штрафная секунда, но не более трех секунд в одной эстафете. Ошибкой считается: заступ за линию старта, неправильно выполнено задание, ребенок не оббежал последний кону на дистанции.

- Судейская бригада выставляет баллы за прохождения каждого этапа и вносит их в лист судейских оценок. Наименьшее время – наибольший балл.

- Судейская бригада подводит итоги, определяет победителя и призеров.

**- Награждение**

Каждый участник команды получает приз, каждая команда награждается грамотой

Призы предоставляет каждая команда, грамоты – муниципальное образование округа.

**1.5.Цели и задачи программы**

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, решает задачи, определенные основной образовательной программой дошкольного образования, в основу которой положены примерные программы:

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под.ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

- М.Д.Маханева «Здоровый ребенок»

- Программа «Безопасность» Н.Н. Авдеева О.Л. Князева Р.Б. Стеркина

**Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:**

- Сохранение и укрепление здоровья

- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и

навыкам.

**Система работы по физвоспитанию включает в себя три блока:**

- с детьми,

- родителями,

- педагогами ДОУ

Также инструктор по физической культуре взаимодействует со специалистами ЦПМСС, школой, ИМЦ, инструкторами по физической культуре ДОУ района.

**Основные цели и задачи**

1. Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
2. Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметно-пространственной развивающей среды (ППРС), стимулирующей двигательную активность ребёнка.

**Результатом реализации рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:**

**-** Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

- Укрепление здоровье детей.

- Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.

- Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.

- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний

**2.Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников**

**2.1.Возрастные и индивидуальные особенности детей ДОУ**

**Возрастные особенности детей**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

**От 2 до 3**

 На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

  Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные.

  Дети начинают ориентироваться в своих действиях на культурную модель, воспроизводимую взрослым.

**Речь**

  В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

  Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

  Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000–1500 слов.

  К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

  К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

**Мышление**

  Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

  Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

  К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

**Игры**

  Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

**Ребенок осознает свое Я**

  Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.

  Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет. Но его может и не быть.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.  
***Развитие предметной деятельности*** связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные.  
Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.  
Интенсивно развивается ***активная речь*** детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.  
***Игра*** носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.  
Появление собственно ***изобразительной деятельности*** обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.  
К третьему году жизни ***совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки***, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.  
Совершенствуется ***слуховое восприятие***, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.  
Основной формой мышления становится ***наглядно-действенная***: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.  
Для детей этого возраста характерна ***неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации***. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст ***кризисом 3 лет***. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.  
Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

**От 3 до 4**

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта **кризиса трех лет**.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поскольку в младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет, нормально развивающемуся ребенку свойственно ощущение *безопасности*, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребенка быть независимым от взрослого и действовать как взрослый может провоцировать небезопасные способы поведения.

3–4-летние дети усваивают некоторые *нормы и правила поведения*, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения*.* Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

В три года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной *гендерной* принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцирует других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола.

У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками *самообслуживания* – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития *моторной координации*.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные *сенсорные эталоны*. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий). Если перед ребенком выложить карточки разных цветов, то по просьбе взрослого он выберет 3–4 цвета по названию и 2–3 из них самостоятельно назовет. Малыш способен верно выбрать формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, но может еще путать овал и круг, квадрат и прямоугольник. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. Труднее выбрать «самый большой» или «самый меньший» из 3-5 предметов (более пяти предметов детям трехлетнего возраста не следует предлагать).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые *пространственные представления*. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом – гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями).

В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во *времени*. Время нельзя увидеть, потрогать, поиграть с ним, но дети его чувствуют, вернее, организм ребенка определенным образом реагирует: в одно время хочется спать, в другое – завтракать, гулять.

Представления ребенка четвертого года жизни о *явлениях окружающей действительности* обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой, его непосредственным опытом. Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни малыш различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает 2–3 вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

*Внимание* детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

*Память* трехлеток непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех). Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

*Мышление* 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

В три года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместе мыла, стул – машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию *игры.* Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни - скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместным со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых задействовано 2-3 подруги.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в *общение* со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является *речь*. Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени, активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы. Умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения. Высказывается в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Начинает использовать в речи сложные предложения. В этом возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по всем показателям развития превосходят мальчиков: артикуляция речи, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг *чтения* ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. С помощью взрослых ребенок называет героев, сопереживает добрым, радуется хорошей концовке. Он с удовольствием вместе со взрослым рассматривает иллюстрации, с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, т.е. соотносит картинку и прочитанный текст. Начинает «читать» сам, повторяя за взрослым или договаривая отдельные слова, фразы. Уже запоминает простые рифмующиеся строки в небольших стихотворениях.

Развитие *трудовой деятельности* в большей степени связано с освоением процессуальной стороны труда (увеличением количества осваиваемых трудовых процессов, улучшением качества их выполнения, освоением правильной последовательности действий в каждом трудовом процессе). Маленькие дети преимущественно осваивают самообслуживание как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы в хозяйственно-бытовом труде, труде в природе.

Интерес к *продуктивной деятельности* неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладе­ние изображением формы предметов. Работы схематичны, детали отсутству­ют - трудно догадаться, чтоизображено ребенком. В лепке дети могут создавать изображение путем отщипывания, отрывания комков, скатывания их между ладонями и на плоскости и сплющивания. В аппликации - располагать и наклеивать готовые изображения знакомых предметов, меняя сюжеты, составлять узоры из растительных и геометрических форм, чередуя их по цвету и величине. Конструированиеносит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конст­рукции из 2 - 3 частей.

*Музыкально-художественная* деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

**От 4 до 5**

4–5-летними детьми социальные *нормы и правила поведения* все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление *групповых традиций*: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т. п.).

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

4-5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной *гендерной* принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платьице»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик - сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина», они больше тяготеют к «красивым» действиям. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в *игре*. Дети 4–5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствуют реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб, и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем возрасте и в самом начале дошкольного последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре ребята называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий. В процессе игры роли могут меняться.

В 4–5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В общую игру вовлекается от 2 до 5 детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15–20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40–50 минут. Дети этого возраста становятся более избирательными во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут и поменяться несколько раз), все более ярко проявляется предпочтение к играм с детьми одного пола. Правда, ребенок еще не относится к другому ребенку как к равному партнеру по игре. Постепенно усложняются реплики персонажей, дети ориентируются на ролевые высказывания друг друга, часто в таком общении происходит дальнейшее развитие сюжета. При разрешении конфликтов в игре дети все чаще стараются договориться с партнером, объяснить свои желания, а не настоять на своем.

Развивается *моторика* дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

В среднем дошкольном возрасте связь *мышления* и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Мышление детей 4–5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети могут понять, что такое план комнаты. Если ребенку предложить план части групповой комнаты, то он поймет, что на нем изображено. При этом возможна небольшая помощь взрослого, например, объяснение того, как обозначают окна и двери на плане. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку (по отметке на плане).

К 5 годам *внимание* становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по *правилу* – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В дошкольном возрасте интенсивно развивается *память* ребенка. В 5 лет ребенок может запомнить уже 5-6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в *общении* со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению. Это проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации «чистого общения».

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В большинстве контактов главным средством общения является *речь*, в развитии которой происходят значительные изменения. В большинстве своем дети этого возраста уже четко произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс творческого изменения родной речи, придумывания новых слов и выражений («у лысого голова босиком», «смотри, какой ползук» (о червяке) и пр.). В речь детей входят приемы художественного языка: эпитеты, сравнения. Особый интерес вызывают рифмы, простейшие из которых дети легко запоминают и сочиняют подобные. Пятилетки умеют согласовывать слова в предложении и способны элементарно обобщать, объединяя предметы в родовые категории: одежда, мебель, посуда. Речь становится более связной и последовательной. Дети могут пересказать литературное произведение, рассказать по картинке, описать характерные особенности той или иной игрушки, передавать своими словами впечатления из личного опыта и вообще самостоятельно рассказывать.

Если близкие взрослые постоянно читают дошкольникам детские книжки, *чтение* может стать устойчивой потребностью. В этих условиях дети охотно отвечают на вопросы, связанные с «анализом» произведения, дают объяснения поступкам героев. Значительную роль в накоплении читательского опыта играют иллюстрации. В 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о ее содержании. Любимую книгу они легко находят среди других, могут запомнить название произведения, автора, однако быстро забывают их и подменяют хорошо известными. В этом возрасте дети хорошо воспринимают требования к обращению с книгой, гигиенические нормы при работе с ней. В связи с развитием эмоциональной сферы детей значительно углубляются их переживания от прочитанного. Они стремятся перенести книжные ситуации в жизнь, подражают героям произведений, с удовольствием играют в ролевые игры, основанные на сюжетах сказок, рассказов. Дети проявляют творческую инициативу и придумывают собственные сюжетные повороты. Свои предложения они вносят и при инсценировке отдельных отрывков прочитанных произведений. Цепкая память позволяет ребенку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка, становится возможным решение более сложных задачи в области *безопасности*. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении пятилетнего ребенка.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского *труда* как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов. Это значительно повышает качество самообслуживания, позволяет детям осваивать хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

В *музыкально-художественной* и *продуктивной деятельности* дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных.

Начинают более целостно воспринимать сюжет музыкального произведения, понимать музыкальные образы. Активнее проявляется интерес к музыке, разным видам музыкальной деятельности. Обнаруживается разница в предпочтениях, связанных с музыкально-художественной деятельностью, у мальчиков и девочек. Дети не только эмоционально откликаются на звучание музыкального произведения, но и увлеченно говорят о нем (о характере музыкальных образов и повествования, средствах музыкальной выразительности), соотнося их с жизненным опытом. Музыкальная память позволяет детям запоминать, узнавать и даже называть любимые мелодии.

Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на детском музыкальном инструменте, воспроизвести простой ритмический рисунок.). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы марша или плясовой, На формирование музыкального вкуса и интереса к музыкально-художественной деятельности в целом активно влияют установки взрослых.

Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Могут своевременно насыщать ворс кисти краской, промывать кисть по окончании работы, смешивать на палитре краски. Начинают использовать цвет для украшения рисунка. Могут раскатывать пластические материалы круговыми и прямыми движениями ладоней рук, соединять готовые части друг с другом, украшать вылепленные предметы, используя стеку и путем вдавливая. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения. Могут изготавливать поделки из бумаги, природного материала. Начинают овладевать техникой работы с ножницами. Составляют композиции из готовых и самостоятельно вырезанных простых форм. Изменяется композиция рисунков: от хаотичного расположения штрихов, мазков, форм дети переходят к фризовой композиции – располагают предметы ритмично в ряд, повторяя изображения по несколько раз.

**От 5 до 6 лет**

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).

Несмотря на то, что, как и в 4-5 лет, дети в большинстве случаев используют в речи слова-оценки «хороший» - «плохой», «добрый» - «злой», значительно чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий – «вежливый», «честный», «заботливый» и др.

Качественные изменения в этом возрасте происходят в поведении дошкольников – формируется возможность *саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых *норм и правил поведения* и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего, в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. Эти представления пока существуют как образы реальных людей или сказочных персонажей («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т.д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре («с ним интересно играть» и т.п.) или его положительными качествами («она хорошая», «он не дерется» и пр.).

В 5-6 лет у ребенка формируется система первичной *гендерной* идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование ее отдельных сторон уже гораздо менее эффективны. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Дети оценивают свои поступки в соответствии с гендерной принадлежностью, прогнозируют возможные варианты разрешения различных ситуаций общения с детьми своего и противоположного пола, осознают необходимость и целесообразность выполнения правил поведения во взаимоотношениях с детьми разного пола, замечают проявления женских и мужских качеств в поведении окружающих взрослых, ориентируются на социально одобряемые образцы женских и мужских проявлений людей, литературных героев и с удовольствием принимают роли достойных мужчин и женщин в игровой, театрализованной и др. видах деятельности. При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки – на такие, как сила, способность заступиться за другого. При этом, если мальчики обладают ярко выраженными женскими качествами, то они отвергаются «мальчишеским» обществом, девочки же принимают в свою компанию таких мальчиков. В 5-6 лет дети имеют представление о внешней и внутренней красоте мужчин и женщин. Устанавливают связи между профессиями мужчин и женщин и их полом.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской *игре*, а именно, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнеру свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила.

При распределении детьми ролей для игры в этом возрасте можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет…?»). Вместе с тем согласование своих действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются «Сцена» и «Гримерная»). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативными. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т.д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная *моторика*. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при *самообслуживании*: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом *представлений об окружающем*, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов еще более расширяются и углубляются. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и темно-красный). Дети шестого года могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7-10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложечек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Если предложить ему простой план комнаты, то он сможет показать кроватку, на которой спит. Освоение времени все еще не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели.

*Внимание* детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по *правилу*, которое задается взрослым (отобрать несколько фигур определенной формы и цвета, отыскать на картинке изображение предметов и заштриховать их определенным образом).

Объем *памяти* изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания детьми уже могут использоваться несложные приемы и средства (в качестве «подсказки» могут выступать карточки или рисунки).

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии *речи*. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребенок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т.п.). Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими название профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т.д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка. Способны к звуковому анализу простых трехзвуковых слов.

Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью. В описательном и повествовательном монологе способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты, сравнения.

Круг *чтения* ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно «чтение с продолжением». Дети приобщаются к литературному контексту, в который включается еще и автор, история создания произведения. Практика «анализа» текстов, работа с иллюстрациями способствует углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий.

Повышаются возможности *безопасности* жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

*Трудовая деятельность*. В старшем дошкольном возрасте (5-6 и 6-7 лет) активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда). Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом.

*Музыкально-художественная деятельность.* В старшем дошкольном возрасте происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей: формируются начальные представления о видах и жанрах музыки, устанавливаются связи между художественным образом и средствами выразительности, используемыми композиторами, формулируются эстетические оценки и суждения, обосновываются музыкальные предпочтения, проявляется некоторая эстетическая избирательность. При слушании музыки дети обнаруживают большую сосредоточенность и внимательность. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми).

В *продуктивной деятельности* дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение). Развитие мелкой моторики влияет на совершенствование техники художественного творчества. Могут проводить узкие и широкие линии краской (концом кисти и плашмя), рисовать кольца, дуги, делать тройной мазок из одной точки, смешивать краску на палитре для получения светлых, темных и новых оттенков, разбеливать основной тон для получения более светлого оттенка, накладывать одну краску на другую. Дети в состоянии лепить из целого куска глины, моделируя форму кончиками пальцев, сглаживать места соединения, оттягивать детали пальцами от основной формы, украшать свои работы с помощью стеки и налепов, расписывать их. Совершенствуются и развиваются практические навыки работы с ножницами: дети могут вырезать круги из квадратов, овалы из прямоугольников, преобразовывать одни геометрические фигуры в другие: квадрат в несколько треугольников, прямоугольник – в полоски, квадраты и маленькие прямоугольники. Создавать из нарезанных фигур изображения разных предметов или декоративные композиции.

Дети конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов. У них формируются обобщенные способы действий и обобщенные представления о конструируемых ими объектах.

**От 6 до 7 лет**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («добрый человек – это такой, который, всем помогает и хорошо относится, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова «экономный» и отрицательную - слова «жадный». Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) *правила и нормы*. Расширяется мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, «хорошо», и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает «плохо». Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека - сочувствие - даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения – ребенок не только может отказаться от нежелательных действий или вести себя «хорошо», но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т.п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится *общение* ребенка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т.п. Развитие общения детей со взрослыми к концу 7-го года жизни создает отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребенок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии со взрослым, с другой, очень зависим от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать все правильно и быть хорошим в глазах взрослого.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают о том, где были, что видели и т.п., то есть участвуют в ситуациях «чистого общения», не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем, у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении и взаимодействии стремятся, в первую очередь, проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер, и избегать негативных форм поведения.

В этом возрасте дети владеют обобщенными представлениям (понятиями) о своей *гендерной* принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, прическа, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства). К семи годам испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументировано обосновывают ее преимущества. Начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие гендерной роли в быту, общественных местах, в общении и т.д., владеют различными способами действий и видами деятельности, доминирующими у людей разного пола, ориентируясь на типичные для определенной культуры особенности поведения мужчин и женщин. Осознают относительность мужских и женских проявлений (мальчик может плакать от обиды, девочка стойки переносить неприятности и т.д.); нравственную ценность поступков мужчин и женщин по отношению друг к другу. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. Мальчики хотят пойти в школу и стать учениками: их привлекает новый социальный статус практически взрослого человека. Девочки хотят идти в школу с одобрения семьи и взрослых и появляются желание продемонстрировать свои достижения.

В *играх* дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли (например, медсестра выполняет распоряжения врача, но пациенты, в свою очередь выполняют ее указания).

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

В этом возрасте происходит расширение и углубление представлений детей о *форме, цвете, величине* предметов. Дошкольник 6-7 лет не только может различать основные цвета спектра, но и их оттенки как по светлоте (например, красный и темно-красный), так и по цветовому тону (например, зеленый и бирюзовый). То же происходит и с восприятием формы – ребенок успешно различает как основные геометрические формы (квадрат, треугольник, круг и т.п.), так и их разновидности, например, овал от круга, пятиугольник от шестиугольника, не считая при этом углы и т.п. При сравнении предметов по величине старший дошкольник достаточно точно воспринимает даже не очень выраженные различия. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форму, величину и др.).

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного *внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем возможности детей сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается объем *памяти*, что позволяет им непроизвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение. Однако, в отличие от малышей, они делают это либо шепотом, либо про себя. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребенок может использовать более сложный способ – логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа. Ребенок начинает относительно успешно использовать новое средство ─ слово (в отличие от детей старшего возраста, которые эффективно могут использовать только наглядно-образные средства – картинки, рисунки). С его помощью он анализирует запоминаемый материал, группирует его, относя к определенной категории предметов или явлений, устанавливает логические связи. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6-7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, непроизвольное запоминание остается наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного *мышления*, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Упорядочивание предметов (сериацию) дети могут осуществлять уже не только по убыванию или возрастанию наглядного признака предмета или явления (например, цвета или величины), но и какого-либо скрытого, непосредственно не наблюдаемого признака. Например, упорядочивание изображений видов транспорта, в зависимости от скорости их передвижения. Классифицируют изображения предметов также по существенным, непосредственно не наблюдаемым признакам. Например, по родо-видовой принадлежности («мебель», «посуда», «Дикие животные»). Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на 7 году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Конечно же, понятия дошкольника не являются отвлеченными, теоретическими, они сохраняют еще тесную связь с его непосредственным опытом. Часто первые свои понятийные обобщения ребенок делает, исходя из функционального назначения предметов или действий, которые с ними можно совершать. Так, они могут объединить рисунок кошки с группой «дикие животные», «потому что она тоже может жить в лесу», а изображения девочки и платья будет объединены, «потому что она его носит».

Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

*Речевые* умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. Более того, в этом возрасте дети чутко реагируют на различные грамматические ошибки как свои, так и других людей, у них наблюдаются первые попытки осознать грамматические особенности языка. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, представлений, впечатлений, эмоций, при описании предметов, пересказе и т.п. Наряду с этим существенно повышаются и возможности детей понимать значения слов. Они уже могут объяснить малоизвестные или неизвестные слова, близкие или противоположные по смыслу, а также переносный смысл слов (в поговорках и пословицах). Причем детское понимание их значений часто весьма схоже с общепринятым.

В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи – монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. В этом возрасте высказывания детей все больше теряют черты ситуативной речи. С тем, чтобы его речь была более понятна собеседнику, старший дошкольник активно использует различные экспрессивные средства: интонацию, мимику, жесты. К 7 годам появляется речь-рассуждение. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода она становится подлинным средством, как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Его интерес к процессу чтения становится все более устойчивым. В возрасте 6-7 лет он воспринимает книгу в качестве основного источника получения информации о человеке и окружающем мире. В условиях общения и взаимодействия со взрослым он активно участвует в многостороннем анализе произведения (содержание, герои, тематика, проблемы). Ребенок знаком и ориентируется в разных родах и жанрах фольклора и художественной литературы. Многие дошкольники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбирать книгу по вкусу из числа предложенных. Достаточно просто узнают и пересказывают прочитанный текст с использованием иллюстраций. Дети проявляют творческую активность: придумывают концовку, новые сюжетные повороты, сочиняют небольшие стихи, загадки, дразнилки. Под руководством взрослого инсценируют отрывки из прочитанных и понравившихся произведений, примеряют на себя различные роли, обсуждают со сверстниками поведение персонажей. Знают наизусть много произведений, читают их выразительно, стараясь подражать интонации взрослого или следовать его советам по прочтению. Дети способны сознательно ставить цель заучить стихотворение или роль в спектакле, а для этого неоднократно повторять необходимый текст. Они сравнивают себя с положительными героями произведений, отдавая предпочтение добрым, умным, сильным, смелым. Играя в любимых персонажей, дети могут переносить отдельные элементы их поведения в свои отношения со сверстниками.

К концу дошкольного детства ребенок накапливает достаточный читательский опыт. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам – важнейший итог развития дошкольника-читателя. Место и значение книги в его жизни – главный показатель общекультурного состояния и роста ребенка 7 лет.

*Музыкально-художественная деятельность* характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получения знаний о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В  *продуктивной деятельности* дети знают, что они хотят изобразить и могут целенаправленно сле­довать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который те­перь становится опережающим. Способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Это не только изображение отдельных предметов и сюжетные картин­ки, но и иллюстрации к сказкам, событиям. Совершенствуется и усложняется техника рисования. Дети могут передавать характерные признаки предмета: очертания формы, пропорции, цвет. В рисовании дети могут создавать цветовые тона и оттенки, осваивать новые способы работы гуашью (по «сырому» и «сухому»), использовать способы различного наложения цветового пятна, а цвет как средство передачи настроения, состояния, отношения к изображаемому или выделения в рисунке главного. Становятся доступны приемы декоративного украшения.

В лепке дети могут создавать изображения с натуры и по представлению, также передавая характерные особенности знакомых предметов и используя разные способы лепки (пластический, конструктивный, комбинированный).

В аппликации осваивают приемы вырезания одинаковых фигур или деталей из бумаги сложенной пополам, гармошкой. У них проявляется чувство цвета при выборе бумаги разных оттенков.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным усло­виям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями. Пу­тем складывания бумаги в разных направлениях делать игруш­ки. Из природного материала создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений.

Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией (фризовой, линейной, центральной) с учетом про­странственных отношений, в соответствии с сюжетом и собственным замыслом. Дети могут создавать многофигурные сюжетные композиции, располагая предметы ближе, дальше.

Проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь воспитателя им все еще нужна.

**2.2.Особенности организации жизни и воспитания детей ДОУ**

**Цели и задачи психолого-педагогической работы в образовательной области «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.

**Содержание образовательной области «Физическая культура»**

I. **Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).**

- Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения в равновесии

- Броски, ловля, метание

**II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей**

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки

- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.

- Выполнение имитационных движений

- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.

- Выполнение статических поз

- Имитация движений.

**III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Развивающие подвижные игры.

- Подвижные игры с правилами и сигналами.

- Ориентировка в пространстве.

- Движение под музыку.

- Танцевальные упражнения.

**2.2.1.Особенности физического воспитания и развития детей группы раннего возраста от 1.5 до 2-х лет**

В связи с развитием нервной системы в режиме детей второго года жизни увеличивается длительность бодрствования и уменьшается количество времени, отводимого на дневной сон.

Дети после 1 года 6 мес. спят один раз 2,5—3 ч и бодрствуют 4,5—5 ч. В период бодрствования детей нужно стимулировать их двигательную активность, расширять круг двигательных умений, что имеет большое значение для роста и развития ребенка, нормального функционирования всех его органов и систем. В группах детей второго года жизни 2 раза в неделю организуются занятия физическими упражнениями. Занятия проводятся в первой половине дня, спустя 30 мин после завтрака, или после дневного сна, перед полдником. Продолжаются они 7-10 мин. Занятия проводятся в групповой комнате при температуре 18—20°С, в летнее время — на воздухе с подгруппой детей 6-8 человек. Во время занятий используются разнообразные пособия: лесенки, доски, ящики, мостики, каталки, корзины, мячи, палки и т.п.

Занятиях с детьми до 1 года следует использовать сначала пассивные (с помощью взрослых), а затем элементарные активные движения, например, повороты головы направо, налево, переворачивание со спины на живот, ползание, подготовительные упражнения в ходьбе, катание мяча, простейшие игры типа «ладушки».

К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить. Комплекс её для самых маленьких (1 — 2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»). В занятиях с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок.

Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания. Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы.

**2.2.2.Особенности физического воспитания и развития детей I младшей группы**

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

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

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

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

**Основные движения:**

1. **Ходьба.**      В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не      наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое      положение тела и правильную осанку.
2. **Бег.**      На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и      заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. **Прыжки.**      В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с      продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно      быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому      приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. **Катание,      бросание, ловля.** Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить      одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в      заданном направлении.
5. **Ползание      и лазание.** Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе,      постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и      ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на      выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. **Упражнения      в равновесии.** Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в      процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.      Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка      концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. **Подвижные      игры.** Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он      подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.      Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии      повторяют два-три раза.

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

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

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

**2.2.3.Особенности физического воспитания и развития детей II младшей группы**

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечёвого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять

движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения

действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить

своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни

предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

**Основные движения:**

**1. Ходьба**. Вводится ходьба на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене,

воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

**2. Бег.** Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

**3. Прыжки.** Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

**4. Катание, бросание, метание**. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

**5. Ползание, лазание.** Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая

детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

**6. Упражнения в равновесии.** Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади ( между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.

**7. Подвижная игра**. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё

некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь. Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам,

вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

**2.2.4.Особенности физического воспитания и развития детей средней группы**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике

выполнения основных движений, отработке их качества. В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое,трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использоватьориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

**Основные виды движения:**

**1. Ходьба.** В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координирую движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и

замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

**2. Бег.** Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

**3. Прыжки.** Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

**4. Бросание, ловля, метание.** При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая

детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

**5. Ползание, лазанье.** В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони,

перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

**6. Упражнения в равновесии.** В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового

способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

**7. Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам. Утренняя гимнастика проводятся в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки,

укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

**2.2.5.Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость,

организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им

движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну

по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы

обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

**Основные движения:**

**1. Ходьба.** Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

**2. Бег.** В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

**3. Прыжки.** В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

**4. Бросание, ловля мяча, метание.** В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от

заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

**5. Ползание, лазанье.** В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

**6. Упражнения в равновесии.** В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейки на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

**7. Подвижная игра**. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества. В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование,

организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

**2.2.6.Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающее упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное

выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих

упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду

движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

**Основные виды движения:**

**1. Ходьба.** Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

**2. Бег.** Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и

выбрасыванием прямых ног вперёд.

**3. Прыжки.** В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа.

При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

**4. Бросание, метание, ловля.** В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

**5. Ползание, лазанье.** Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения

упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

**6. Упражнения в равновесии.** Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом

предметов.

**7. Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух

занятиях. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку. Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее

интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

**2.3.Модель организации образовательного процесса (**НОД, ОД в ходе режимных процессов, самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с семьями воспитанников, социальными партнерами)

**Структура образовательного года**

**1 сентября** – начало образовательного года

**1-30 сентября** – адаптационный, диагностический период, повторение пройденного материала

**1 октября – 3 ноября** – образовательный период

**3 – 8 ноября** – «творческие каникулы»

**8 ноября – 25 декабря** – образовательный период

**25 декабря – 10 января** – новогодние каникулы

**11 января – 5 марта** – образовательный период

**6 марта – 10 марта** – «творческие каникулы»

**11 марта – 10 мая** – образовательный период

**10 мая – 30 мая** – диагностический период

**1 июня – 31 августа** – летний оздоровительный период

**Циклограмма традиционных праздников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Название праздника | Дата |
| Сентябрь | 1.День знаний  2. День воспитателя и дошкольного работника | 1 сентября  27 сентября |
| Октябрь | 1.День музыки | 1 октября |
| 2.День учителя | 5 октября |
| Ноябрь | 1.День памяти жертвам ДТП  2. День матери России | Третье воскресенье ноября  27 ноября |
| Декабрь | 1.Всемирный день прав человека | 10 декабря |
|  | 2.День конституции РФ | 12 декабря |
| Январь | 1.Новый год | 1 января |
| 2.Рождество | 7 января |
| Февраль  Март | 1.День святого Валентина | 14 февраля |
| 4.День защитника Отечества | 23 февраля |
| 2.Международный женский день | 8 марта |
| 4.День поэзии | 21 марта |
| 6.Международный День театра | 27 марта |
| Апрель | 1.День смеха | 1 апреля |
| 2.День птиц | 1 апреля |
| 3.День авиации и космонавтики | 12 апреля |
| 5.Всемирный день земли | 21 апреля |
| 6.Пасха | 24 апреля |
| 7.Международный день танца | 29 апреля |
| Май | 1.Праздник весны и труда | 1 мая |
| 2.День победы | 9 мая |
| 3.Международный День семьи | 15 мая |
| 4.Всемирный день музеев | 18 мая |
| 5.День славянской письменности | 24 мая |
| Июнь | 1.Международный день защиты детей | 1 июня |
| 3.День России | 12 июня |
| Июль | 1.День семьи, любви и верности | 8 июля |
| 2.День Крещения Руси | 28 июля |
| 3.День Военно-Морского Флота | 31 июля |
| Август | 1.Международный день коренных народов Мира | 9 августа |

**2.4. Модель организации воспитательно-образовательного процесса**

**СИСТЕМА**

**физкультурно – оздоровительной работы на 2020 - 2021 год вМБДОУг.Астрахани № 67**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и направления работы | Формы работы | Возрастные группы | Ответственный | Выход инф-и |
| 1. | **Использование вариативных режимов дня** | * Гибкий режим дня * Адаптационный режим дня * Щадящий режим | Все группы | Рук. физ. воспит.  В-ли на группах | Рабочие совещания |
| 2. | **Психологическое сопровождение развития** | * Создание психологически комфортного климата в ДОУ * Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности * Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми * Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период * Медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и ухода за ними | Все группы | Воспитатели на группах, ст.медсестра | Рабочие совещания |
| 3 | **Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка** | | | | |
| 1. Регламентированная деятельность | * Утренняя гимнастика * Физкультминутки * Блок совместной деятельности по физическому развитию в зале и на воздухе (в зависимости от погоды) * Гимнастика после сна | С 2-х лет | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели | Рабочие совещания |
| 2. Частично регламентированная деятельность | * Игровые и спортивные упражнения на воздухе * Подвижные игры на воздухе и в помещении | Все группы | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели | Рабочие совещания |
| * Спортивные досуги * Дни здоровья | Группы дошкольного возраста |
| * Оздоровительный бег | В течение года в зависимости от погодных условий |
| 3. Нерегламентированная деятельность | Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке | Все группы | Воспитатели на группах | Рабочие совещания |
| 4. | **Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни** | * Совместная деятельность на тему «Познай себя» * Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков ЗОЖ * Экспериментирование * Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности | Все группы | Воспитатели на группах | Рабочие совещания  Консультации |
| * Моделирование ситуаций по формированию ОБЖ | Группы дошкольного возраста |
| **5** | **Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение** | | | | |
| 1. Профилактические мероприятия | * Диетотерапия (по показаниям) | Все группы | Воспитатели на группах | МПС |
| * Вакцинация | По индивидуальн ому плану | Воспитатели на группах |
| 2. Общеукрепляющие мероприятия | * Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице * Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня * Босохождение * Воздушное закаливание * Мытье ног в летний период * Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) * Сон без маек | Все группы |
| 3. Коррекционные мероприятия | * Дыхательная гимнастика * Пальчиковая гимнастика * Гимнастические упражнения для формирования и коррекции осанки * Гимнастика для глаз * Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы * Гимнастический комплекс для развития артикуляции | Все группы | Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре |
| **6. Организация питания** | Разработка меню (с 12-ти часовым пребыванием) |  | Ст. медсестра, врач | МПС |

**2.5. Объем двигательной нагрузки на занятиях физической культурой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Максимальное время одного занятия** | **Суммарное время за неделю** | **Суммарное время за месяц** | **Суммарное время за учебный год (сентябрь – май)** |
| **Первая младшая группа от 2-х до 3-х лет** | 10 минут | 30 минут | 120 минут | 1080 минут |
| **Вторая младшая группа от 3 до 4 лет** | 15 минут | 45 минут | 180 минут | 1620 минут |
| **Средняя группа от 4 до 5 лет** | 20 минут | 60 минут | 240 минут | 2160 минут |
| **Старшая группа от 5 до 6 лет** | 25 минут | 75 минут | 300 минут | 2700 минут |
| **Подготовительная группа от 6 до 7 лет** | 30 минут | 90 минут | 360 минут | 3240 минут |

**Основные виды детской деятельности по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Детская деятельность** | **Специфические задачи психолого-педагогической работы** | **Формы работы** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигательная | - накопление и обогащение двигательного опыта детей;  - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;  - развитие физических качеств | Физические упражнения.  Физминутки и динамические паузы.  Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).  Ритмика, ритмопластика.  Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.  Игры-имитации, хороводные игры.  Народные подвижные игры.  Пальчиковые игры.  Спортивные упражнения  Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровая | - развитие игровой деятельности детей;  - формирование положительного отношения к себе, к окружающим;  - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. | Сюжетно-отобразительные игры.  Сюжетно-ролевые игры:  бытовые, производственные, общественные.  Театрализованные игры:  игры-имитации (в том числе игры-этюды),  ролевые диалоги на основе текста,  драматизации,  инсценировки,  игры-импровизации.  Режиссерские игры:  с игрушками-персонажами, предметами-заместителями.  Дидактические игры:  с предметами (в том числе сюжетно-дидактические и игры-инсценировки); настольно-печатные; словесные (в том числе народные).  Подвижные (в том числе народные) игры: сюжетные, бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры-аттракционы, игры с использованием предметов (мяч, кегли, кольцеброс, серсо и др.)  Игры с элементами спорта: городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол.  Досуговые игры:игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично-карнавальные, театрально-постановочные. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Коммуникативная | - развитие свободного общения со взрослыми и детьми;  - развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах детской деятельности;  - практическое овладение воспитанниками нормами речи. | Свободное общение на разные темы.  придумывание сценариев  для театрализованных игр-инсценировок.  Специальное моделирование ситуаций общения: Коммуникативные игры (на знакомство детей  друг с другом, создание положительных эмоций;  развитие эмпатии, навыков взаимодействия и др.)  Придумывание этюдов для театрализации(невербальные средства выразительности).  Театрализованные, режиссерские игры, игры-фантазирования по мотивам литературных произведений  Подвижные (в том числе народные) игры с диалогом. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Трудовая | - развитие трудовой деятельности;  - воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатами;  - формирование первичных  представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека. | Самообслуживание.  Дежурство  Хозяйственно-бытовой труд:  \*помощь в уборке зала,  \*перестановка в предметно-развивающей среде группы и др.  \*изготовление атрибутов для игры |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Музыкально-художественная | - развитие музыкально-художественной деятельности;  - приобщение к музыкальному искусству. | Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки.  Двигательные, пластические, танцевальные этюды, танцы, хороводы, пляски.  Музыкально-театрализованные игры |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Чтение (восприятие) художественной литературы | - формирование целостной картины мира, в том числе первичных целостных представлений;  - развитие литературной речи;  - приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса. | Восприятие литературных произведений с последующими:  \*свободным общением на  тему литературного произведения,  \*решением проблемных ситуаций,  \*дидактическими играми по литературному произведению,  \*игрой-фантазией,  \*созданием этюдов, сценариев для театрализации,  \*театрализованными играми |

**3.Режим дня**

**жизнедеятельности дошкольника в течение дня (холодный период)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа**  **Режимные моменты** | | **Ранний возраст. с 2-х до 3-х лет** | **Вторая младшая группа с 3-х до 4—х лет** | **Средняя группа**  **С 4-х до 5 лет** | **Старшая группа**  **С 5 до 6 лет** | **Подготовительная группа С 6 до 7 лет** |
| **Приём детей, самостоятельная деятельность** | | **7.00.- 8.00.** | **7.00. – 8.05.** | **7.00. – 8.10** | **7.00. – 8.15.** | **7.00. – 8.00.** |
| **Утренняя гимнастика** | | **7.55 – 8.00.** | **8.05 – 8.15.** | **8.10. – 8.20.** | **8.15. – 8.25.** | **8.00. – 8.10.** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак** | | **8.00 – 8.20.** | **8.15 – 8.40.** | **8.20. – 8.40.** | **8.25. – 8.45** | **8.30. – 8.50.** |
| **Самостоятельная деятельность, игры** | | **8.20. – 9.00.** | **8.40 – 9.00.** | **8.40 – 9.00.** | **8.45. – 9.00.** | **8.10. – 8.30.** |
| **Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам:** | **1 подгруппа** | **9.00. – 9.10.** | **9.00. – 9.15.** | **9.00 - 9.20** | **9.00 - 9.25** | **8.50 - 9.20** |
| **2 подгруппа** | **9.20. – 9.30.** | **9.20. – 9.35** | **9.25 – 9.45** | **9.30 – 9.55** | **9.25 – 9.55** |
| **2-ой завтрак, игры** | | **9.30 – 9.45.** | **9.35. - 10.00** | **9.45 – 10.00** | **10.30 – 10.40** | **10.35 – 10.45.** |
| **Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.** | | **9.45 – 11.45.** | **10.00 – 12.00.** | **10.00 – 12.00** | **10.40. – 12.40.** | **11.00. – 12.45.** |
| **Самостоятельная деятельность, игры** | | **11.45. – 12.00.** | **12.00 – 12.20** | **12.00. – 12.30.** | **9.55 – 10.30** | **10.45. – 11.00.** |
| **Подготовка к обеду, обед** | | **11.45 – 12.20.** | **12.20. – 12.50.** | **12.30 – 13.00** | **12.40. – 13.00.** | **12.45. – 13.00.** |
| **Подготовка ко сну, дневной сон** | | **12.20 – 15.00.** | **12.50. – 15.00.** | **13.00 – 15.00.** | **13.00. – 15.00.** | **13.00. – 15.00.** |
| **Постепенный подъём, закаливающие процедуры, игры самостоятельная деятельность,** | | **15.00 – 15.45** | **15.00. – 15.50.** | **15.00. – 15.50.** | **15.00. – 15.30.** | **15.00. – 15.20.** |
| **Полдник** | | **15.45 – 16.00.** | **15.50. – 16.05.** | **15.50. – 16.05.** | **15.55. - 16.10.** | **15.50. - 16.05.** |
| **Совместная/самостоятельная образовательная деятельность** | | **16.00 – 16.10.** | **16.05. – 16.25.** |  | **15.30 – 15.55. 16.10. –16.35.** | **16.05. – 16.35.** |
| **Чтение художественной литературы** | | **16.35 – 16.45** | **16.25 – 16.40** | **16.25. – 16.40** | **16.35 – 16.55.** | **8.10 – 8.30.** |
| **Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, возвращение с прогулки** | | **16.45 – 18.45.** | **16.40 – 18.40** | **16.40. – 18.40.** | **16.55. – 18.50.** | **16.35. – 18.50.** |
| **Игры, самостоятельная деятельность, уход домой.** | | **18.45 -19.00.** | **18.40. – 19.00.** | **18.40. – 19.00.** | **18.50. – 19.00.** | **18.50. – 19.00.** |

**Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня (теплый период года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ранний возраст (1.5 -3 года)** | | **Младший дошкольный возраст (3-5 лет)** | | | **Старший дошкольный возраст (5-7 лет)** | |
| Утренний прием на улице, игры | 7.00-8.20 | Возраст  Режимные моменты | 3-4 года | 4- 5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренняя игровая зарядка на воздухе | 8.20-8.25 | Утренний прием на воздухе, игры | 7.00-8-20 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 |
| Завтрак | 8.25-9.00 | Утренняя гимнастика на воздухе, оздоровительный бег | 8.20-8.30 | 8.30-8.40 | 8.30-8.45 | 8.30-8.45 |
| Предметная деятельность, игра | 9.00-9.30 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.40-9.10 | 8.45-9.05 | 8.45-9.05 |
| Прогулка  Совместная образовательная деятельность (по подгруппам) (на прогулке) | 9.30-12.00 | Игры, подготовка к прогулке. | 9.00-9.20 | 9.10-9.30 | 9.05 – 9.25 | 9.05 – 9.25 |
| Прогулка. Совместная образовательная деятельность на воздухе («физкультура» или «музыка») Закаливающие мероприятия(солнечные, воздушные ванны) | 9.20-12.20 | 9.30-12.30 | 9.25-12.30 | 9.25-12.40 |
| Обед | 12.00-12.30 | Гигиенические процедуры, подготовка к обеду | 12.10-12.30 | 12.30-12.40 | 12.30 –12.50 | 12.40-12.50 |
| Сон | 12.30-15.00 | Обед | 12.30-13.10 | 12.40-13.10 | 12.50 – 13.10 | 12.50 – 13.10 |
| Постепенный подъем, гигиенические и закаливающие процедуры, полдник | 15.00-16.00 | Дневной сон | 13.10-15.10 | 13.10-15.10 | 13.10-15.10 | 13.10-15.10 |
| Прогулка  Совместная образовательная деятельность (по подгруппам) (на прогулке) | 16.00-19.00 | Постепенный подъем, закаливающие и гигиенические процедуры | 15.10-15.40 | 15.10-15.40 | 15.10--15.40 | 15.10-15.40 |
| Полдник | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 | 15.40-16.10 |
|  |  | Прогулка. Совместная образовательная деятельность, уход детей домой. | 16.10-19.00 | 16.10-19.00 | 16.10-19.00 | 16.10-19.00 |

**Режим дня на период адаптации детей к условиям детского сада.**

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.

- Формирование чувства уверенности в окружающем:

- Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)

- Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми

- Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на

снятие эмоционального напряжения.

- Привитие навыков общения со сверстниками

- Организованная образовательная деятельность в период адаптации не проводится, организуется с

детьми индивидуально и совместно.

- Постепенное привлечение к организованной образовательной деятельности с учётом реакции

ребёнка.

**Гибкий режим дня.**

*/Используется в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды/*

В случае неблагоприятной и неустойчивой погоды во время утренней и вечерней прогулки в режиме дня, прогулочной зоной для детей становятся все дополнительные помещения детского сада: - Физкультурный зал -Музыкальный зал

Здесь воспитатели и специалисты (музыкальный руководитель, руководитель физической культуры и др./ организуют условия для развивающей деятельности детей и проводят игры с детьми.

**Щадящий режим дня для детей, поступивших после болезни.**

1.Уменьшение длительности дневного пребывания 1-1,5 часа.

2.Уменьшение индивидуальной длительности организованной образовательной деятельности интеллектуального блока.

3.Удлинение дневного сна на 20-30 минут (поздний подъём).

4. Ограничение физических упражнений в зависимости от перенесённого заболевания.

5.Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослых (ребёнок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки)

**Индивидуальный режим дня.**

Индивидуальный режим дня устанавливается в случае: позднего прихода ребёнка в детский сад или раннего ухода из него, отсутствие ребёнка на время посещения кружков с последующим возвращением по согласованию с родителями.

**Режим дня на время карантина**

На время карантина осуществляется организованная образовательная деятельность только познавательного характера, исключается лепка, аппликация, рисование.

На музыку и физкультуру группа, в которой объявлен карантин, ходит заниматься после всех остальных групп, после чего помещение обрабатывается.

На прогулку дети выходят через отдельную дверь.

**Режим дня на время проведения праздников**

Праздничные мероприятия проводятся во время, предназначенное для утренних занятий.

**3.1.Режимы двигательной активности**

**Режим двигательной активности детей раннего возраста (от 1.5 до 3-х лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого** | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 08.05 (группа, улица) | 5 мин. |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 25 мин. |
| 3. Динамические паузы | В течение прогулки | 10 мин. |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 10 мин. |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 10 мин. |
| 6. Специально организованное закаливание: |  |  |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 10 мин. |
| -осенне-зимний период | В течение дня в зависимости от специфики группы |  |
| 7. Упражнения после сна | Ежедневно после сна | 3-5 мин. |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 10-12 мин. |
| 10. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 2-3 мин. |
| 11. Физкультминутки | Во время занятий | 3 мин. |
| 12. Выразительные движения | В течение дня | 10 мин. |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.15 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | С 12ч. 30 мин. | 2 часа 30 мин. |
| 1. Развитие движений | С 9.00 | мин. |
| 2. Музыкальное занятие | С 9.00 | 7-10 мин. |
| 3. Познавательное занятие | С 9.00 | 7-10 мин. |
| 4. Художественно-творческая деятельность | С 9.00 | 7-10 мин. |
| Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 20 мин. |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.10 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 20 мин. |
| 3. Игры с водой, снегом, песком | На прогулке в течение дня | 60 мин. |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 15 мин. |
| 5. Деятельность по желанию детей | В течение дня | 60 мин. |

**Режим двигательной активности детей младшего дошкольного возраста 3-4 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого** | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 08.05 (группа, улица) | 7 мин. |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. |
| 3. Динамические паузы | В течение прогулки | 15 мин. |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 15 мин. |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. |
| 6. Специально организованное закаливание: |  |  |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 15 мин. |
| -осенне-зимний период | В течение дня в зависимости от специфики группы |  |
| 7. Упражнения после сна | Ежедневно после сна | 5-7 мин. |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 20 мин. |
| 10. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. |
| 11. Физкультминутки | Во время занятий | 5 мин. |
| 12. Выразительные движения | В течение дня | 15 мин. |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.15 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | С 13 часов | 2 часа 00 мин. |
| 1. Физкультурное занятие | С 9.00 | 15 мин. |
| 2. Музыкальное занятие | С 9.00 | 15 мин. |
| 3. Познавательное занятие | С 9.00 | 15 мин. |
| 4. Художественно-творческая деятельность | С 9.00 | 15 мин. |
| Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 30 мин. |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.10 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 20 мин. |
| 3. Игры с водой, снегом, песком | На прогулке в течение дня | 60 мин. |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 15 мин. |
| 5. Деятельность по желанию детей | В течение дня | 60 мин. |

**Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого** | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 08.10 (группа, улица) | 10 мин. |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. |
| 3. Динамические паузы | В течение прогулки | 15 мин. |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 15 мин. |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. |
| 6. Специально организованное закаливание: |  |  |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 15 мин. |
| -осенне-зимний период | В течение дня в зависимости от специфики группы |  |
| 7. Упражнения после сна | Ежедневно после сна | 15 мин. |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 20 мин. |
| 9. Корригирующая гимнастика (в оздоровительных группах | По назначению врача | 15 мин. |
| 10. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. |
| 11. Физкультминутки | Во время занятий | 5 мин. |
| **Режимные моменты** | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.15 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | С 13 часов | 2 часа 00 мин. |
| 1. Физкультурное занятие | С 9.00 | 20 мин. |
| 2. Музыкальное занятие | С 9.00 | 20 мин. |
| 3. Познавательное занятие | С 9.00 | 20 мин. |
| Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 30 мин. |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.20 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 30 мин. |
| 3. Игры с водой, снегом, песком | На прогулке в течение дня | 50 мин. |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 15 мин. |
| 5. Деятельность по желанию детей | В течение дня | 60 мин. |

**Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого** | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 08.15 (группа, улица) | 12 мин. |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. |
| 3. Динамические паузы | В течение прогулки | 25 мин. |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 25 мин. |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. |
| 6. Специально организованное закаливание: |  |  |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 25 мин. |
| -осенне-зимний период. | В течение дня в зависимости от специфики группы | 25 мин. |
| 7. Упражнения после сна | 15.00 | 15 мин. |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 40 мин. |
| 9. Корригирующая гимнастика (в оздоровительных группах | По назначению врача | 30 мин. |
| 10. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. |
| 11. Физкультминутки | Во время занятий | 5 мин. |
| 12. Выразительные движения | В течение дня | 15 мин. |
| **Режимные моменты** | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.10 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | С 13 часов | 2 часа |
| 1. Физкультурное занятие | С 9.00 | 25 мин. |
| 2. Музыкальное занятие | С 9.00 | 25 мин. |
| 1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 40 мин. |
| 2. Экскурсии, пешие походы | 1 раз в два месяца | 1 ч.10 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Самостоятельная деятельность детей** **(4 часа 15 мин.)** | | |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.15 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 40 мин. |
| 3. Игры с водой и песком | На прогулке в течение дня | 50 мин. |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 30 мин. |
| 5. Деятельность по желанию | В течение дня | 60 мин. |  |  |  |  |  |

**Режим двигательной активности детей подготовительной группы (6-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Место в режиме дня | Длительность |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого** | | |
| 1. Утренняя гимнастика | 08.00 (группа, улица) | 12 – 15 мин. |
| 2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры | В течение дня | 30 мин. |
| 3. Динамические паузы | В течение прогулки | 25 мин. |
| 4. Индивидуальная работа по развитию основных движений | В течение прогулки | 25 мин. |
| 5. Закрепление музыкально-ритмических движений | В течение прогулки | 15 мин. |
| 6. Специально организованное закаливание: |  |  |
| - летний период; | С 10.00 на прогулке | 25 мин. |
| -осенне-зимний период. | В течение дня в зависимости от специфики группы | 25 мин. |
| 7. Упражнения после сна | 15.00 | 15 мин. |
| 8. Трудовая деятельность | В течение дня | 40 мин. |
| 9. Корригирующая гимнастика (в оздоровительных группах) | По назначению врача | 30 мин. |
| 10. Упражнения на концентрацию внимания | Перед занятием | 5 мин. |
| 11. Физкультминутки | Во время занятий | 5 мин. |
| 12. Выразительные движения | В течение дня | 15 мин. |
| **Режимные моменты** | | |
| 1. Гигиенические процедуры | В течение дня | 1 ч.10 мин. |
| 2. Прием пищи | 1 ч.25 мин. | 1 ч.25 мин. |
| 3. Сон | С 13 часов | 2 часа |
| 1. Физкультурное занятие | С 9.00 | 30 мин. |
| 2. Музыкальное занятие | С 9.00 | 30 мин. |
| 1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения | 1 раз в месяц | 40 мин. |
| 2. Экскурсии, пешие походы | 1 раз в два месяца | 1 ч.10 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Самостоятельная деятельность детей** **(4 часа 15 мин.)** | | |
| 1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе | В течение дня | 1 ч.15 мин. |
| 2. Игры, направленные на развитие основных движений | В течение дня | 40 мин. |
| 3. Игры с водой и песком | На прогулке в течение дня | 50 мин. |
| 4. Закрепление музыкально-ритмических движений | На прогулке в течение дня | 30 мин. |
| 5. Деятельность по желанию | В течение дня | 60 мин. |  |  |  |  |  |

**4.Комплексно-тематическое планирование**

Комплексно-тематическое планирование инструктора по физической культуре базируется комплексно-тематическом планировании групп ДОУ.

**Примерное комплексно-тематическое планирование для групп раннего возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** |
| Сентябрь | 1 | АДАПТАЦИЯ |
| 2 | Малыши-крепыши пришли в ясельки |
| 3 | Я и мое имя. |
| 4 | МОНИТОРИНГ |
| 5 | Мама, папа, я - очень дружная семья. |
| Октябрь | 1 | Листопад, листопад, листья желтые летят. |
| 2 | Вкусные дары осени - фрукты. |
| 3 | Деревья нашего участка - дуб. |
| 4 | Мой любимый детский сад |
| 5 | Кладовая витаминов - овощи. |
| Ноябрь | 1 | В гости к доктору Айболиту. |
| 2 | Приятного аппетита! |
| 3 | Комната чистых полотенец. |
| 4 | Мама, папа, я |
| 5 | Дикие животные – лиса и заяц |
| Декабрь | 1 | Зимушка - зима |
| 2 | Воробышек |
| 3 | Зайка маленький, зайка беленький |
| 4 | В лесу родилась елочка |
| 5 | Зимние забавы |
| Январь | 2 | Машина, учим ПДД |
| 3 | Неделя здоровья |
| 4 | Медвежонок |
| 5 | Домашние животные. Кошка и собака. |
| Февраль | 1 | Мой веселый звонкий мяч |
| 2 | Самолет, папины помощники |
| 3 | Поезд |
| 4 | К бабушке на блинчики. |
| **Март** | 1 | Красавица березонька. |
| 2 | Мамочка любимая |
| 3 | Играй, музыка, играй |
| 4 | Мебель |
| 5 | Автобус. |
| **Апрель** | 1 | Тает снежок, расцветает лужок |
| 2 | Рыбка |
| 3 | Вышла курочка гулять |
| 4 | Весна |
| 5 | Комнатные растения. |
| **Май** | 1 | Козочка |
| 2 | Одуванчик |
| 3 | МОНИТОРИНГ |
| 4 | Насекомые |
| 4-5 | Город и деревня. |

**Примерное комплексно-тематическое планирование для групп дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** |
| **Сентябрь** | 1 | «День знаний» «Вот и лето прошло…» |
| 2 | «Осень, приметы осени» |
| 3 | мониторинг |
| 3 | «День воспитателя» |
| 4 | «Осень. Сад. Огород». |
| **Октябрь** | 1 | «Мой родной город» |
| 2 | «Как живут люди в городах и селах» |
| 3, 4 | «Осень. Лес. Дары леса». |
| 4 | «День рождения Российского военно-морского флота» |
| 5 | «Откуда хлеб пришел» |
| **Ноябрь** | 1 | «День народного единства», «Главный город России» |
| 1, 2 | «Какая бывает осень» |
| 3 | «Семья. Семейные традиции». |
| 4 | «День матери» |
| 4,5 | «Транспорт» |
| **Декабрь** | 1 | «Имена и фамилии» |
| 2 | «Вот пришли морозцы зима настала…» |
| 3 | «Дикие и домашние животные. Подготовка животных к зиме. Зимующие птицы» |
| 4 | «Новый год у ворот. Зимние забавы» |
| 5 | «Опасности вокруг нас» |
| **Январь** | 2 | «Человек» |
| 3 | «Зима в лесу» |
| 4 | «Неделя памяти к годовщине снятия блокады Ленинграда» |
| 5 | «Раньше и теперь» |
| **Февраль** | 1 | «Комнатные растения» |
| 2 | «День родного языка» «А.С. Пушкин – великий поэт» |
| 3 | «Моя Родина - Россия» |
| 4 | «Зима прошла», «Масленица, масленичная неделя» |
| **Март** | 1 | «Весна идет» |
| 2 | «Мамочка любимая» |
| 3 | «Птицы» |
| 5 | «Животный мир Крайнего Севера Земли» |
| **Апрель** | 1 | «День смеха» «Животные жарких стран» |
|  | 2 | «Космос» |
| 3 | «Животный мир морей и океанов» |
| 4 | «Мы живем на Земле» |
| 5 | «Полевые и садовые цветы, насекомые» |
| **Май** | 1 | «Праздник весны и труда» «Опасности города» |
| 2 | «День Победы» |
|  | мониторинг |
| 3-4 | «Здравствуй, лето красное» |

**5.Взаимодействие с семьей, социумом**

**Модель планирования работы с родителями**

**Консультации, индивидуальные и групповые беседы с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **дата** | **тематика** | **консультант** |
| **Сентябрь** |  |  |  |
| **Октябрь** |  |  |  |
| **Ноябрь** |  |  |  |
| **Декабрь** |  |  |  |
| **Январь** |  |  |  |
| **Февраль** |  |  |  |
| **Март** |  |  |  |
| **Апрель** |  |  |  |
| **Май** |  |  |  |

**Оформление стендов, папок-передвижек, других наглядных материалов для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **тематика** | **ответственный** |
| **Сентябрь** |  |  |
| **Октябрь** |  |  |
| **Ноябрь** |  |  |
| **Декабрь** |  |  |
| **Январь** |  |  |
| **Февраль** |  |  |
| **Март** |  |  |
| **Апрель** |  |  |
| **Май** |  |  |

**5.1.Система взаимодействия с семьей в ДОУ**

**Цель:** создание условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективной разработки и реализации стратегии развития и образования каждого ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержательные разделы** | | | |
| Информационно-аналитическая и диагностическая деятельность | Просветительская  деятельность | Организация деятельности. Вовлечение родителей в  педагогический процесс | Участие родителей в  управлении детским садом |
| **Задачи** | | | |
| 1).Создать систему изучения, анализа информации о семье и ребёнке в ДОУ.  2).Организовать взаимодействие ДОУ и социума в вопросах сбора и применения информации о семье и ребёнке для эффективного осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к семье. | 1).Повышать педагогическую культуру родителей:   * обеспечивать родителей психолого-педагогической информацией; * защитить права детей и родителей на удовлетворение их потребностей; * формировать ответственную и активную позицию родителей в воспитании и развитии детей.   2).Разнообразить формы работы с семьей, переходить от общелекционных к дифференцированно-проблемным и действенно-поисковым. | 1). Создать сообщество единомышленников – родителей, педагогов, медицинских работников для совместной работы по развитию и воспитанию детей, социальной адаптации их в обществе.  2). Осуществлять совместную деятельность (родителей и детей, педагогов и родителей) с использованием различной мотивации.  3).Использовать профессиональные умения и возможности родителей в осуществлении воспитательно-образовательного процесса и пополнении материально - технической базы (МТБ). | 1). Разнообразить формы и методы включения родителей в поддержку и развитие учреждения (некоммерческие общественные организации и др.)  2).Привлекать родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности, поддержанию и развитию материально - технической базы (МТБ). |

**5.2.Этапы взаимодействия с семьей**

**1 этап. Информационно-аналитический и диагностический Цель:** Создание системы изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в детском саду для реализации: потребностей родителей в получении образовательных и оздоровительных услуг; стратегии развития учреждения.

|  |  |
| --- | --- |
|  | В группе |
|  | 1. Сбор информации о ребенке:   * состояние здоровья: анамнез (медицинская карта), * протекание адаптации к ДОУ (адаптационный лист) * индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения) * ежегодно выявление и развитие способностей детей, усвоение программы * выявление детей и семей группы «риска» * выявление одаренных детей * состав семьи * материально-бытовые условия, психологический микроклимат, стиль воспитания * семейные традиции, увлечения членов семьи * заказ на образовательные и оздоровительные услуги * позиция родителей по отношению к воспитанию ребёнка и детскому саду как институту социализации (потребитель, созерцатель, активный участник, партнёр)  1. Анализ информации. |
| **2 этап. Планово-прогностический**  **Цель:** Определение стратегии развития детского сада и модели взаимодействия с семьями воспитанников на данном этапе. Прогнозирование и планирование работы группы по данному направлению. | |
|  | Методическая работа |
|  | а) планирование работы с семьями воспитанников (перспективное, календарное)  б) планирование методической работы с сотрудниками детского сада  в) составление плана индивидуальной работы с детьми и семьями группы риска и одаренных детей  д) проекты работы с семьями в рамках реализации программы развития ДОУ и годового плана |

**3 этап. Организационно-методический**

**Цель**: Создание сообщества единомышленников-родителей, сотрудников детского сада в вопросах воспитания детей и социальной адаптации их в обществе. Повышение педагогической культуры родителей. Повышение профессионализма педагогических кадров.

|  |  |
| --- | --- |
| Родители   1. Просветительская деятельность:    * наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, передвижная библиотека (методическая и художественная литература ) 2. Вовлечение родителей в педагогический процесс:  * подготовка к культурно-массовым мероприятиям; * совместное планирование; * организация досуговой деятельности; * совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги) * оформление групп и дошкольного образовательного учреждения, благоустройство территории ДОУ   3. Участие родителей в управлении ДОУ:  -создание общественной организации родителей на базе ДОУ;  - работа родительского комитета | Дети (индивидуальное сопровождение)  1. Социально-личностное и познавательное развитие:   * семья * родословная * семейные традиции   Результат:   * формирование полоролевых функций (мальчики и девочки); * формирование духовных ценностей (забота о младших и слабых (братья, сестры и т.д.); * рисунки на «семейные» темы; * праздники членов семьи, совместные праздники в ДОУ; * оформление семейных альбомов, дневников развития ребёнка; |

**4 этап. Контрольно-оценочный**

**Цель:** Организация и проведение совместного анализа деятельности коллектива детского сада в вопросах охраны здоровья и личностного развития детей. Привлечение родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности. Контроль и оценка результатов работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по проектированию будущей судьбы ребенка.

**Критерии оценки эффективности работы с семьями воспитанников в ДОУ (по О.А.Зверевой и Т.В.Кротовой)**

* Изменение характера вопросов родителей к педагогам с организационно-бытовых на познавательные, касающиеся воспитания и развития ребёнка;
* Рост посещаемости родителями, другими членами семьи, участвующими в воспитании ребёнка, мероприятий по педагогическому просвещению;
* Проявление у родителей осознанного отношения к воспитанию и развитию ребёнка ( онимание потребностей ребёнка, анализ его достижений и недостатков, обращения к педагогам как квалифицированным помощникам, осознание своей ведущей роли в воспитании и развитии ребёнка);
* Готовность родителей к сотрудничеству с педагогами, повышение их активности не только по хозяйственным вопросам, но и в педагогическом процессе;
* Положительные изменения в неблагополучных семьях;
* Выражение родителями обоснованного мнения о развитии ребёнка в детском саду, наличие конструктивных предложений к педагогам и администрации ДОУ

**5.3. Перспективные план по работе с семьей на 2020– 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| Сентябрь | 1 | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.»  «Физическая культура и оздоровление» | Родительское собрание  Анкетирование | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании  Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению |
| 2 | «Летние виды спорта»  «Значение режима дня для здоровья ребенка»  «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Конкурс поделок  Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта  Консультация | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду  Выявить запросы родителей по данному направлению |
| 3 | «Я и моя семья»  «Как формировать представления о здоровом образе жизни»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»  «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Семейный фотоконкурс  Беседа  Консультация | Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми  Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни  Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.  Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды |
| 4 | «Играем вместе с ребенком на прогулке»  «Проведем выходной день с пользой»  «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» | Поход в парк  Консультация | Доставить радость общения и единения детям и родителям  Повышать интерес детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке  Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды |
| Октябрь | 1 | День открытых дверей  «Прогулка для здоровья»  «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»  «Двигательный режим детей 4-5 лет» | Встреча, беседы  Беседа  Консультация | Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях  Создать положительную эмоциональную обстановку  Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет |
| 2 | «Утренняя гимнастика»  «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»  «Мои права» | Консультация  Книги «Права детей» - помощь родителей в изготовлении  Конкурс рисунков на спортивную тематику – право на отдых | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью  Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| 3 | «Представления детей о здоровье и ЗОЖ»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»  Неделя здоровья с 22 по 26 октября | Беседа  Участие родителей в организации и проведении мероприятий | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей  Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре |
| 4 | «Физическое воспитание ребенка в семье»  «Мы - спортивная семья» | Консультация, рекомендации  Фотоконкурс | Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома  Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| Ноябрь | 1 | «Дорожки здоровья»  «Игры с мячом» | Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек  Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом | Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты |
| 2 | «Профилактика ОРЗ и гриппа»  «Каким бывает отдых» | Рекомендации  Консультация | Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| 3 | «Встреча с Колобком»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» | Физкультурное развлечение  Консультация | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности  Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима  для оздоровления и закаливания детей |
| 4 | Игры, в которые играют взрослые и дети»  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| Декабрь | 1 | «Играем вместе с ребенком»  День здоровья «Со спортом мы дружим»  «Один дома»  «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка» | Беседа, рекомендации  Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений  Консультация, рекомендации | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома  Привлекать родителей к организации проведения мероприятий  Пропаганда здорового образа жизни  Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни  Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима  для оздоровления и закаливания детей |
| 2 | «Моя семья – моя радость»  «Лыжи для здоровья» | Выставка рисунков с родителями  Беседа | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах |
| 3 | «Зимние забавы»  «Игры с обручем»  «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях» | Спортивный праздник на воздухе  Консультация  Беседа | Формирование представлений о здоровом образе жизни  Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома  Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома |
| 4 | «Русские народные традиции»  «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» | Беседа  Консультация | Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Январь | 2 | «Играем вместе с ребенком на прогулке»  «На лыжню» | Консультация, рекомендации  Консультация, рекомендации | Формирование представлений о здоровом образе жизни  Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках. |
| 3 | «Моя семья»  Неделя зимних игр и развлечений  «Дыхательная гимнастика» | Сбор материала о родословной семьи  Знакомство с происхождением имен  Привлечение к организации и проведению  Консультация | Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ  Создать положительную эмоциональную обстановку  Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности  Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации |
| 4 | «Физические упражнения в детском саду и дома»  «Зимние виды спорта»  «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» | Консультация  Конкурс рисунков  Беседа | Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни  Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни |
| Февраль | 1 | «День Защитника Отечества»  «Защитники Отечества»  **«**О детской одежде для зимних прогулок» | Праздник физкультурно-музыкальный  Фотовыставка  Выставка рисунков детей  Рекомендации | Доставить радость общения детям с родителями  Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях  Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Формирование представлений о здоровом образе жизни |
| 2 | «Ребенок дома»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» | Консультация  Беседа, рекомендации | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей  Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей |
| 3 | «Зимние прогулки»  «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка» | Беседа  Консультация | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ  Пропаганда здорового образа жизни  Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре |
| 4 | «Я люблю свою семью»  «Упражнения для развития правильной осанки» | Выставка рисунков  Рекомендации | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности  Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки |
| Март | 1 | «Упражнения для развития правильной осанки»  «Широкая Масленица» | Консультация  Физкультурный праздник | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей  Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ |
| 2 | «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»  «Спортивный уголок» | Беседа  Рекомендации | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей |
| 3 | «Мой мяч»  «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»  «Домашний «стадион» | Консультация  Беседа  Рекомендации | Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук  Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья  Пропаганда здорового образа жизни |
| 4 | «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»  Неделя здоровья с 25 по 29 марта | Беседа  Помощь родителей в организации | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Апрель | 1 | «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»  «Спортивная семья» | Консультация  Консультация | Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома  Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома |
| 2 | «Люблю тебя, мой край родной»  «Физкульт-Ура» | Экскурсия в музей  Рекомендации | Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ  Создать положительную эмоциональную обстановку  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты  Пропаганда здорового образа жизни |
| 3 | Подготовка плакатов для выставки  «Босиком за здоровьем» | Конкурс  Консультация | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности  Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей |
| 4 | «Движение и здоровье»  «Красивая осанка»  «Развиваем ловкость у детей» | Консультация  Беседа, рекомендации | Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение  Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия |
| Май | 1 | «Спорт, спорт, спорт»  «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка» | Фотовыставка  Консультация | Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| 2 | «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»  «Упражнения для профилактики плоскостопия» | Рекомендации  Мастер-класс | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия |
| 3 | «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»  «Осторожно – Лето»  «Закаливание детей в летний период» | Беседа  Консультация | Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период |
| 4 | «Наши достижения»  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья | Родительское собрание  Рекомендации | Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы родительского клуба «Ягодка»  Составление плана работы на следующий год  Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях |

**6. Планирование воспитательно-образовательного процесса**

**6.1.Модель перспективного планирования образовательной работы на учебный год**

**1 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**Программный материал**

**1. Ходьба:** Стайкой, парами в стайке; врассыпную (После 2лет 6 месяцев);; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом вперед; по профилактической дорожке. Кружение в медленном темпе(с предметом в руках)

**2. Бег:** Стайкой, парами в стайке, чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по одному в медленном темпе 30-40 сек непрерывно. С ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием;

**3. ОРУ:**

а) **для головы** (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) **Для кистей рук, развитие и укрепления мышц плечевого пояса** (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);Хлопать руками перед сабой.

в) **Для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Приседания, подскоки на месте, выставлять ногу вперед на пяточку. Шевелить пальцами ног сидя.

г) **Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**. Наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо(с передачей предмета рядом стоящему, сидящему).Поднимать и опускать ноги лёжа на спине. Сгибать ноги по очереди сидя на полу.

**4. ОВД:**

а**) равновесие:** ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы;, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках;; влезание на скамейку с дополнительным заданием; ходьба по шнуру;

б) **прыжки:** на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в**) Бросание, катание, метание:** прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг от друга (стоя, сидя расстояние 50-100смю); прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г**) ползание, лазание**: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; произвольным способом и в обруч; подтягивание на скамейке на животе. Лазенье по лестнице- стремянке произвольным способом.

**II.** **Игры**:

а) **С ходьбой и бегом:** «Догони скорее мяч», «Догонялки с персонажами», «Лохматый пес»,

б**) С бросанием и ловлей мяча: «**Мяч в кругу», «Попади в воротца». «

в) **С подпрыгиванием:** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит»,

**г) На ориентировку в пространстве:** «Найди, где спрятано»

**д)Малоподвижные игры:** «По ровненькой дорожке»,

«Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот»,», «Котята и щенята», «Поезд», «Кот и мыши», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Огуречик, огуречик…», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | *ходьба* | *бег* | *ОРУ* |
| *сентябрь* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному.  Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба обычная. | Обычный бег на носках. | Комплекс №1 |
|  | Построение в шеренгу.  Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. | Бег с одного края площадки на другой. | Комплекс №2 |
|  | Построение в круг.  Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Бег в колонне по одному. | Комплекс №3 |
|  | Перестроение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см.,длина5–6 м.). | Комплекс №4 |
| *октябрь* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному.  Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). | Бег по кругу, змейкой, врассыпную. | Комплекс №5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *ползание*  *лазанье* | | *катание*  *бросание*  *ловля* | *прыжки* | *равновесие* | *подвижные*  *игры* |
| *сентябрь* | | | | | | |
| 1 |  | |  | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 м.).  № 1 – **У**  № 2 – **У** | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см., длина 2 – 2,5 м.).  № 1 – **О**  № 2 – **У** | С бегом. |
| 2 |  | | Катание мяча друг другу.  № 3 – **О**  № 4 – **У** |  | Ходьба по доске, положенной на пол.  № 3 – **У**  № 4 – **У** | С прыжками. |
| **3** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 метров).  № 5 – О  № 6 – У | | Катание мяча между предметами.  № 5 – **У**  № 6 – **С** |  |  | С подлезанием и лазаньем. |
| **4** | Ползание на четвереньках между предметами.  № 7 – У  № 8 – У | |  | Прыжки из кружка в кружок.  № 7 – **О**  № 8 – **У** |  | С бросанием и ловлей. |
| *октябрь* | | | | | | |
|  | |  | | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.  № 9 – **У**  № 10 – **С** | Ходьба по гимнастической скамейке.  № 9 – **О**  № 10 – **У** | На ориентировку в пространстве. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | *ходьба* | *бег* | *ОРУ* |
|  | | | | |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба обычная. | Бег с выполнением задании (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). | Комплекс № 6 |
|  | Построение в круг.  Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба на носках с высоким подниманием колена. | Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10 м. | Комплекс № 7 |
|  | Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Обычный бег на носках. | Комплекс № 8 |
| *ноябрь* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному.  Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Бег с одного края площадки на другой. | Комплекс № 9 |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). | Бег в колонне по одному. | Комплекс № 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *ползание*  *лазанье* | *катание*  *бросание*  *ловля* | *прыжки* | *равновесие* | *подвижные*  *игры* |
|  | | | | |
|  | Катание мяча в воротца.  № 11 – **О**  № 12 – **У** |  | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см., длина 2 – 2,5 м.).  № 11 – **У**  № 12 – **С** | С бегом. |
| Ползание вокруг предметов.  № 13 – О  № 14 – У | Катание мяча друг другу.  № 13 – **О**  № 14 – **У** |  |  | С прыжками. |
| Ползание на четвереньках по прямой.  № 15 – У  № 16 – С |  | Прыжки вокруг предметов и между ними.  № 15 – **О**  № 16 – **У** |  | С подлезанием и лазаньем. |
|  | | | | |
|  |  | Прыжки из кружка в кружок.  № 17 – **У**  № 18 – **С** | Ходьба по бревну.  № 17 – **О**  № 18 – **У** | С бросанием и ловлей. |
|  | Метание на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5 – 5 м.).  № 19 – **О**  № 20 – **У** |  | Ходьба по гимнастической скамейке.  № 19 – **У**  № 20 – **С** | На ориентировку в пространстве. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | *ходьба* | *бег* | *ОРУ* |
|  | | | | |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба обычная. | Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см., длина 5 – 6 м.). | Комплекс № 11 |
|  | Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. | Бег по кругу, змейкой, врассыпную. | Комплекс № 12 |
| *декабрь* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). | Комплекс № 13 |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 сек., в быстром темпе на расстояние 10 м. | Комплекс № 14 |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, с приседанием, с поворотом). | Обычный бег на носках. | Комплекс № 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *ползание*  *лазанье* | *катание*  *бросание*  *ловля* | *прыжки* | *равновесие* | *подвижные*  *игры* |
|  | | | | |
| Подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола.  № 21 – О  № 22 – У | Катание мяча в воротца.  № 21 – **У**  № 22 – **С** |  |  | С бегом. |
| Ползание вокруг предметов.  № 23 – У  № 24 – С |  | Прыжки с высоты 15 – 20 см.  № 23 – **О**  № 24 – **У** |  | С прыжками. |
|  | | | | |
|  |  | Прыжки вокруг предметов, между ними.  № 25 – **У**  № 26 – **С** | Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  № 25 – **О**  № 26 – **У** | С подлезанием и лазаньем. |
|  | Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м.).  № 27 – **О**  № 28 – **У** |  | Ходьба по бревну.  № 27 – **У**  № 28 – **С** | С бросанием и ловлей. |
| Пролезание в обруч.  № 29 – О  № 30 – У | Метание на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5 – 5 м.).  № 29 – **У**  № 30 – **С** |  |  | На ориентировку в пространстве. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | *ходьба* | *бег* | *ОРУ* |
|  | | | | |
|  | Построение в шеренгу. Повороты на месте на право, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба обычная. | Бег с одного края площадки на другой. | Комплекс № 16 |
| *январь* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. | Бег в колонне по одному. | Комплекс № 17 |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Бег в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см., длина 5 – 6 м.). | Комплекс № 18 |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Бег по кругу, змейкой, врассыпную. | Комплекс № 19 |
|  | Построение в шеренгу. Повороты на месте, направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). | Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). | Комплекс № 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *ползание*  *лазанье* | *катание*  *бросание*  *ловля* | *прыжки* | *равновесие* | *подвижные*  *игры* |
|  | | | | |
| Подлезание под препятствие (высота 50 см.) не касаясь руками пола.  № 31 – У  № 32 – С |  | Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.  № 31 – **О**  № 32 – **У** |  | С бегом. |
|  | | | | |
|  |  | Прыжки с высоты 15 – 20 см.  № 33 – **У**  № 34 – **С** | Ходьба по ребристой доске.  № 33 – **О**  № 34 – **У** | С прыжками. |
|  | Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м.)  № 35 – **О**  № 36 – **У** |  | Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  № 35 – **У**  № 36 – **С** | С подлезанием и лазаньем. |
| Перелезание через бревно.  № 37 – О  № 38 – У | Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м.).  № 37 – **У**  № 38 – **С** |  |  | С бросанием и ловлей. |
| Пролезание в обруч.  № 39 – У  № 40 – С |  | Прыжки через линию, шнур.  № 39 – **О**  № 40 – **У** |  | На ориентировку в пространстве. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | *ходьба* | *бег* | *ОРУ* |
| *февраль* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба обычная. | Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. | Комплекс № 21 |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. | Обычный бег на носках. | Комплекс № 22 |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Бег с одного края площадки на другой. | Комплекс № 23 |
|  | Построение в шеренгу. Повороты на месте, направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Бег в колонне по одному. | Комплекс № 24 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *ползание*  *лазанье* | *катание*  *бросание*  *ловля* | *прыжки* | *равновесие* | *подвижные*  *игры* |
|  | | | | |
|  |  | Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.  № 41 – **У**  № 42 – **С** | Ходьба с перешагивание через предметы, рейки, по лестнице положенной на пол.  № 41 – **О**  № 42 – **У** | С бегом. |
|  | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 – 100см.).  № 43 – **О**  № 44 – **У** |  | Ходьба по ребристой доске.  № 43 – **У**  № 44 – **С** | С прыжками. |
| Лазанье по лесенке – стремянке.  № 45 – О  № 46 – У | Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м.).  № 45 – **У**  № 46 – **С** |  |  | С подлезанием и лазаньем. |
| Перелезание через бревно.  № 47 – У  № 48 – С |  | Прыжки через 4 – 6 линий поочередно через каждую.  № 47 – **О**  № 48 – **У** |  | С бросанием и ловлей. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | *ходьба* | *бег* | *ОРУ* |
| *март* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). | Бег в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см., длина 5 – 6 м.). | Комплекс № 25 |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба обычная. | Бег по кругу, змейкой, врассыпную. | Комплекс № 26 |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. | Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). | Комплекс № 27 |
|  | Построение в шеренгу повороты направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. | Комплекс № 28 |
| *апрель* | | | | |
|  | Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Обычный бег на носках. | Комплекс № 29 |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). | Бег с одного края площадки на другой. | Комплекс № 30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *ползание*  *лазанье* | *катание*  *бросание*  *ловля* | *прыжки* | *равновесие* | *подвижные*  *игры* |
|  | | | | |
|  |  | Прыжки через линию, шнур.  № 49 – **У**  № 50 – **С** | Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см.).  № 49 – **О**  № 50 – **У** | На ориентировку в пространстве. |
|  | Бросание мяча вверх, вниз об пол.  № 51 – О  № 52 – У |  | Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки по лестнице  № 51 – У  № 52 – С | С бегом. |
| Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.).  № 53 – О  № 54 – У | Ловля мяча, брошенного воспитателем.  № 53 – **У**  № 54 – **С** |  |  | С прыжками. |
| Лазанье по лесенке-стремянке.  № 55 – У  № 56 – С |  | Прыжки через предметы.  № 55 – **О**  № 56 – **У** |  | С подлезанием и лазаньем. |
|  | | | | |
|  |  | Прыжки через 4 – 6 линии (поочередно через каждую).  № 57 – **У**  № 58 – **С** | Медленное кружение в обе стороны.  № 57 – **О**  № 58 – **У** | С бросанием и ловлей. |
|  | Катание мяча между предметами.  № 59 – **С**  № 60 – **С** |  | Ходьба по наклонной доске.  № 59 – **У**  № 60 – **С** | На ориентировку в пространстве. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *неделя* | *строевые упражнения* | | *ходьба* | | *бег* | | | *ОРУ* | |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | | Ходьба обычная. | | Бег в колонне по одному. | | | Комплекс № 31 | |
|  | Построение в шеренгу повороты направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | | Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. | | Бег в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см., длина 5 – 6 м.). | | | Комплекс № 32 | |
| *май* | | | | | | | | | |
|  | Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | | Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | | Бег по кругу, змейкой, врассыпную. | | | Комплекс № 33 | |
|  | Построение в шеренгу. Перестроение врассыпную.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | | Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | | Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). | | | Комплекс № 34 | |
|  | Построение в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.  Для выполнения ОРУ построение в круг. | | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). | | Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. | | | Комплекс №35 | |
|  | Построение в шеренгу повороты направо, налево переступанием.  Для выполнения ОРУ построение врассыпную. | | Ходьба обычная. | | Обычный бег на носках. | | | Комплекс №36 | |
| *ползание*  *лазанье* | | *катание*  *бросание*  *ловля* | | *прыжки* | | *равновесие* | *подвижные*  *игры* | |
| Ползание между предметами.  № 61 – С  № 62 – С | | Метание на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5 – 5 м.).  № 61 – **С**  № 62 – **З** | |  | |  | С бегом. | |
| Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.).  № 63 – С  № 64 – З | |  | | Прыжок в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 – 30 см.)  № 63 – **О**  № 64 – **У** | |  | С прыжками. | |
|  | | | | | | | | |
|  | |  | | Прыжки через предметы (высота 5 см.).  № 65 – **У**  № 66 – **С** | | Ходьба по доске.  № 65 – **С**  № 66 – **С** | С подлезанием и лазаньем. | |
|  | | Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (на расстоянии 2,5 – 5 м.).  № 67 – **С**  № 68 – **З** | |  | | Медленное кружение в обе стороны.  № 67 – **У**  № 68 – **С** | С бросанием и ловлей. | |
| Ползание на четвереньках вокруг предметов.  № 69 – С  № 70 – З | | Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м.).  № 69 – **С**  № 70 – **З** | |  | |  | На ориентировку в пространстве. | |
| Подлезание под препятствие (высота 50 см.) не касаясь руками пола.  № 71 – С | |  | | Прыжок в длину с места не менее 40 см.  № 71 – **О**  № 72 – **З** | |  | С бегом. | |

**2 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**Программный материал**

**1. Ходьба:** Стайкой, парами в стайке; врассыпную (После 2лет 6 месяцев);; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом вперед; по профилактической дорожке. Кружение в медленном темпе(с предметом в руках)

**2. Бег:** Стайкой, парами в стайке, чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по одному в медленном темпе 30-40 сек непрерывно. С ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием;

**3. ОРУ:**

а) **для головы** (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) **Для кистей рук, развитие и укрепления мышц плечевого пояса** (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);Хлопать руками перед сабой.

в) **Для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Приседания, подскоки на месте, выставлять ногу вперед на пяточку. Шевелить пальцами ног сидя.

г) **Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**. Наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо(с передачей предмета рядом стоящему, сидящему).Поднимать и опускать ноги лёжа на спине. Сгибать ноги по очереди сидя на полу.

**4. ОВД:**

а**) равновесие:** ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы;, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках;; влезание на скамейку с дополнительным заданием; ходьба по шнуру;

б) **прыжки:** на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в**) Бросание, катание, метание:** прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг от друга (стоя, сидя расстояние 50-100смю); прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г**) ползание, лазание**: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; произвольным способом и в обруч; подтягивание на скамейке на животе. Лазенье по лестнице- стремянке произвольным способом.

**II.** **Игры**:

а) **С ходьбой и бегом:** «Догони скорее мяч», «Догонялки с персонажами», «Лохматый пес»,

б**) С бросанием и ловлей мяча: «**Мяч в кругу», «Попади в воротца». «

в) **С подпрыгиванием:** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит»,

**г) На ориентировку в пространстве:** «Найди, где спрятано»

**д)Малоподвижные игры:** «По ровненькой дорожке»,

«Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот»,», «Котята и щенята», «Поезд», «Кот и мыши», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Огуречик, огуречик…», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  деятельности по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  | + |  |
| Бег | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  |
| ОРУ |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  |
| УР | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Прыжки | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |
| Работа с мячом | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |
| Лазание |  | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |
| ПИ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Диагностика | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**Перспективное планирование физкультурных занятий**

**во 2-й младшей группе в спортивном зале**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие  (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры  (ПИ) |
|  | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | |
| I. **«Пойдем в гости к зайчику»**  Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой | | Ходьба стайкой за инструктором | Бег обычной стайкой | «Колобок» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)  (О) | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)  (П) | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты  (З) | «Влезь на лесенку» | «По ровненькой  дорожке» |
| II. «В гостях у лисички» | Построение стайкой | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструктором | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)  (П) | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)  (З) | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты | Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)  (О) | «Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет) |
| III. «Птички летают» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу | Бег врассыпную по залу | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м)  (З) | «Подпрыгни выше» | Катание мяча двумя руками друг другу  (О) | Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)  (П) | «Перебежки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «Курочка Ряба» | Построение врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место | «Курочка Ряба» | «Вышли дети в садик» | Прыжки на двух ногах, стоя на месте  (О) | Катание мяча двумя руками друг другу  (П) | Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м)  (З) | «Найди, где спрятан мяч» |
| **Октябрь** | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Поиграем с куклами и потанцуем с ними» | Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота  10–15 см)  (О) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  (П) | Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)  (З) | «Наседки и цыплята» | «Догони скорее мяч» |
| II. «К мишке» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Огуречик, огуречик…» | «Вышли дети в садик» | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см)  (П) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  (З) | Разные способы бросания и ловли мяча | Ползание на на средних четвереньках за катящимся мячом  (О) | «Догоните мишку» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. «Пойдем в гости» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Пробеги и не сбей» | «Поиграем со зверятами» | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)  (З) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)  (О) | Ползание на на средних четвереньках за катящимся предметом  (П) | «Такси» |
| IV. «Репка» | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) | «Тянем репку» | «Пробеги  и не сбей» | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  (О) | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)  (П) | Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа(З) | «Веселая пляска» |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Воробышки-попрыгунчики» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25**–**30 см)(О) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед(П) | Прокатывание шарика под натянутой веревкой | «Проползи ровно, не задень» | «Воробы-шки и кот» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. «Воробышки-попрыгунчики» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25**–**30 см)(П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре  (З) | «Попади в кольцо» | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)(О) | «Воробы-шки и кот» |
| III. «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25**–**30 см)(З) | «Наседка и цыплята» | Прокатывание под дугу  (О) | Ползание по доске на средних четвереньках  (П) | «Лесные жучки» |
| IV. «Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | Упражнения с шишками | Ходьба на носочках по скамейке | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет(О) | Прокатывание мяча друг другу  (П) | Ползание по доске на средних четвереньках  (З) | «Лесные жучки» |
| **Декабрь** | | | | | | | | | |
| I. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо  (О) | Прыжки вверх на ме-сте с целью достать предмет  (П) | Прокатывание мяча друг другу  (З) | «Доползи до флажка» | «Цыплята и кот» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу  П) | Прыжки вверх с места с целью достать предмет  (З) | Прокатывание мяча друг другу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)  (О) | «Цыплята и кот» |
| III. «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Веселые петрушки» | Ходьба по шнуру «зигзагом»  (З) | «Зайка беленький сидит» | Бросание мяча вперед снизу  (О) | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)  (П) | «Лошадки» |
| IV. «Цирк» | Построение в колонну по одному, парами в круг | «Покажи, кто как ходит» | Бег в разном темпе | «Веселые петрушки» | «Такси» | Спрыгивание с высоты (со скамейки, вы-сота 10 см)(О) | Бросание мяча вперед снизу  (П) | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)(З) | «Лошадки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Январь** | | | | | | | | | |
| I. «Магазин игрушек» (на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)(О) | Спрыгивание с высоты вниз (высота  15 см)  (П) | Бросание мяча вперед снизу  (З) | «Проползи по бревну» | «Автомобиль» |
| II. «Магазин игрушек» (на самолете) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Добеги до предмета» | «Мыльные пузыри» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)  (П) | Спрыгивание с высоты вниз (высота  15 см)  (З) | Бросание мешочка в цель (дощечку) | Проползание между ножками стула произвольным способом(О) | «Самолеты» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)(З) | «Зайчики пляшут» | Бросание мяча от груди  (О) | Проползание между ножками стула произвольным способом(П) | «Мой веселый звонкий мяч» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | «Перепрыгни бревнышко» | Прыжки через линии  (О) | Бросание мяча от груди  (П) | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З) | «Мой веселый звонкий мяч» |
| **Февраль** | | | | | | | | | |
| I. «Мыши  и кот Васька» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змей-кой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Мышки играют  в своих норках» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  (О) | Прыжки  в длину с места через две линии  (П) | Ловля мяча, брошен-ного инструктором (расстояние 1,5 м)  (З) | «Обезьянки» | «Кот и мы-ши» |
| II. «В гости к собачке» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змей-кой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Собачки играют» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  (П) | Прыжки  в длину с места (40–50 см)  (З) | Ловля мяча, брошен-ного инструктором (расстояние 1,5 м) | Переползание через бревно боком (высота 40 см)  (О) | «Лохматый пес» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. «Поиграем со снежками» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия | Бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Поиграем со снежками» | Ходьба по бревну на средних четвереньках  (З) | «Резвые зайчики» | Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)  (О) | Переползание через бревно боком (высота 40 см)  (П) | «Берегись заморожу» |
| IV. «Волк  и семеро козлят» | Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим | Ходьба по шнуру по кругу | «Найди свой домик» | «Волк-кусака» | «Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)  (О) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы  (П) | Переползание через бревно (вы-сота 40 см)  (З) | «Волшебная дудочка» |
| **Март** | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у Мишки-Топтыжки» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную | «Уроки Мишки-Топтыжки» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга  (О) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)  (П) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди  (З) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «У медведя во бору» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. «Нас ждут в Лимпопо» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки | «В лодке» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга  (П) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении  (З) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние  1–1,5 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе  (О) | «Обезьянки» |
| III. «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением | «Поймай солнышко» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга  (З) | Прыжки через предметы (высота  5–10 см) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние  1–1,5 см)(О) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Солнышко и дождик» |
| IV. «Заюшкина избушка» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | «Не опоздай» | «Зайка  и собаки» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга | Прыжки через предметы (высота  5–10 см)  (О) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку  (П) | Ползание по наклонной доске, закрепленной на вто-рой перекладине лестницы с переходом на нее | «Зайка беленький сидит» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Апрель** | | | | | | | | | |
| I. «Вспомним лето» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота  5–10 см)  (П) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой  (О) | «Влезь на лесенку» | «Огуречик, огуречик…» |
| II. «Вспомним лето» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)(П) | Прыжки через предметы (высота  5–10 см)  (З) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | Лазание по лестнице-стремянке  (О) | «Птицы и лиса» |
| III. «На солнечной полянке» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу | «На полянке» | Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием  (О) | «Добеги и прыгни» | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние  1 м)  (С) | Лазание по лестнице-стремянке  (П) | «Поймай комара» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «Теремок» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | «Теремок» | Ходьба по шнуру «зигзагом»  (П) | Прямой галоп | Бросание мяча верх и попытка поймать его (О) | Лазание по лестнице-стремянке  (З) | «Жуки» |
| **Май** | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-скакалочка» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму  (О) | Прямой галоп  (П) | Бросание мяча вверх и ловля его  (З) | «Обезьянки» | «Машины» |
| II. «Колобок» | Построение в колонну парами | Ходьба на внешней стороне стопы | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму  (П) | Прямой галоп  (С) | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее(О) | «Бросание мяча вперед» |
| III. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врас-сыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму  (З) | «Скок-поскок, молодой дроздок! | Метание на дальность правой и левой рукой  (2,5–5 м)  (О) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  (П) | «Рыбаки и рыбки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Бег в резком темпе | «Поймай рыбку» | Ходьба «ручейком» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой  (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

**Перспективное планирование физкультурных занятий**

**в СРЕДНЕЙ группе в спортивном зале**

**П р о г р а м м н ы й м а т е р и а л**

**I. Г и м н а с т и к а.**

**1. Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйсь!», «Смирно!».

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**3. Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3x5 м); на скорость.

**4. ОРУ:**

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

**5. ОВД:**

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее**II. И г р ы:** «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».**III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ):** Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга), скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах самостоятельно); хождение на лыжах (передвижение скользящим шагом, повороты на месте, переступания, подъемы на горку «полу елочкой», боком, ходьба на лыжах без времени (0,5–1 км), игра на лыжах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  деятельности  по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Перестроение | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УР | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |
| Прыжки | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |
| Метание | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |
| Лазание |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  |
| ПИ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| СУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Перспективное планирование физкультурных занятий**

**в средней группе в спортивном зале**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие  (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры  (ПИ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Прогулки в осенний лес» | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки(О) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног(П) | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)  (З) | «Переползи через кочки» | «Перелет птиц» |
| II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде) | Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат | Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат | «Проверка и ремонт вагончиков» | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной  (П) | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд)  (З) | «Летающая тарелка» | Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)  (О) | «Птицы и лиса» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. «На день рождения куклы Алины» | Равнение по ориентиру (шнур, канат) | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой») | Стоя в кругу с хлопочками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)  (З) | Перепрыгивание через невысокую «кочку» | Прокатывание обручей друг другу по прямой  (О) | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч  (диаметр 12–15 см)  (П) | «Подарки» |
| IV. «На именины к Винни-Пуху» | Равнение по меловой линии | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м) | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) | Стоя врассыпную с хлопочками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)  (О) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)  (П) | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч(З) | «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Октябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Веселая карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бе-гом врассыпную по залу  (2–3 раза) | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной  (О) | Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)  (П) | Прокатывание обруча друг другу между предметами  (З) | Ползание по-плас-тунски | «Карусель» |
| II. «Ярмарка» | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой  (П) | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед  (З) | «Чья пара сделает лучше? | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(О) | «Огуречик, огуречик…» |
| III. «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с ме-ста за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра | «Веселые Петрушки» | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны  (З) | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой  (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(П) | «Поймай дрессированную муху» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу | Бег мелким и широким шагом | «Раз, два, три – на Петрушек посмотри» | Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны | Прямой галоп  (О) | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой  (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(З) | «Найди, где спрятано» |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по  1 в колонну по 2 с места за направляющим | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись» | Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет») | «Проверка и ремонт самолета, заправка горючим» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  (О) | Прямой галоп по кругу, руки за спиной  (П) | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами  (З) | «Проползи на четвереньках до флажка» | «Кролики» |
| II. «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по  1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись- крадучись | «Играй, играй, мяч не теряй» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам  (П) | Прямой галоп по кругу «змейкой»  (З) | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | Подлезание под препятствие правым и левым боком  (О) | «У медведя во бору» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле) | Перестроение из колонны по  1 в колонну по 3 с места за направ-ляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)  (З) | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)  (О) | Подлезание под препятствие правым и левым боком  (П) | «Цветные автомобили» |
| IV. «В гостях у Айболита» | Перестроение из колонны по  1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением  (10 x 30)  (О) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)  (П) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком  (З) | «Подарки» |
| **Декабрь** | | | | | | | | | |
| I. «Магазин игрушек» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.) | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга  (О) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением  (10 x 30)  (П) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раза подряд  (З) | Ползание по-плас-тунски | «Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. «Магазин игрушек» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру | Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга  (П) | Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением(З) | «Попади  в щит» | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках  (О) | «Птичка и кошка» |
| III. «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске  (З) | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)  (О) | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках(З) | «Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально) |
| IV. «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер) | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | Ходьбa по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске | Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)  (О) | Oтбивание мячa о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)  (П) | Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках  (З) | «Пожарные на учениях» (индивидуальная двуэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Январь** | | | | | | | | | |
| I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Перестроение из двух колонн в две шеренги | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Перебежки» (бег на-встречу друг другу, не наталки-ваясь, найти четко свое место в шеренге) | «Собери предметы» | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее | «Зайцы и волк» | «Сбей кеглю» | «Перелет птиц» | «Снежиночки-Пушиночки» |
| II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Найди себе пару» | «Собери предметы» | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее | «Лиса в курятнике» | «Подбрось и поймай» | «Перелет птиц» | «Кто ушел?» (игра малой подвижности) |
| III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку) | Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема  (З) | «Пружинка» с прыжками | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)  (О) | Перелезание через гимнастическую скамейку боком  (П) | «Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «Путешествие в зоопарк» | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба по пересеченной местности | Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего) | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема | Прыжки вверх с ме-ста с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)(О) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)  (П) | Перелезание через гимнастическое бревно  (З) | «Пилоты» |
| **Февраль** | | | | | | | | | |
| I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.) | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | С цветами | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)  (О) | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см  (П) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)  (З) | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) | «Мыши в кладовой у Красной Шапочки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. «В гости к Красной Шапочке» | Повороты кругом, прыжком, стоя на месте | Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки» | С цветами | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз  (П) | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой  (З) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)(О) | «Подбрось, поймай» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Повороты кругом стоя на месте, прыжком | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)  (З) | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног  (П) | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)  (О) | «Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места) | «Юла» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Перестроение из колонны по одному в шеренгу | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя  (О) | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу  (З) | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние  2 м)  (П) | «Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места) | «Найди и промолчи» |
| **Март** | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой | Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах  (О) | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)  (П) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м  (З) | «Переползи через кочку» | «Пастух и стадо» |
| II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба на носках, пят-ках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой  (3–4 раза) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой  (П) | Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)  (З) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О) | «Подбрось-поймай» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета) | Бег со сред-ней скоростью 40–60 м в чередова-нии с ходьбой, по од-ной сторо  не зала про-бегать по узкой извилистой дорожке | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево  (З) | Прыжки с высоты с места (высота 10–  15 см) | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)  (О) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)  (П) | «Бездомный заяц» (кольца используются как домики) |
| IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть) | Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м) | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–  15 см)  (О) | Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–  6,5 м)  (П) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)(З) | «Такси» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Апрель** | | | | | | | | | |
| I. «Веселые туристы» (с рюкзачками) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу | Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза) | «Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками | Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук  (О) | Прыжки в высоту с места (высота 10–  15 см)  (П) | Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)  (О) | Лазание по лестнице-стремянке | «Огуречик, огуречик…» |
| II. «Веселые туристы» (с рюкзачками) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке | Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс  (П) | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)  (З) | Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м) | Лазание по лестнице-стремянке  (О) | «Птицы и лиса» |
| III. «На помощь трем поросятам» | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы) | Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьи) | «Мы сильные» (с гантелями) | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)  (З) | Прыжки с короткой скакалкой | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)  (С) | Лазание по лестнице-стремянке  (П) | «Поймай комара» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. «В гости к трем поросятам» | Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу | Чередование бега в парах по кругу, взяв-шись за ру-ки с бегом врассыпную по залу | С шишками | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики | Прыжки с короткой скакалкой  (О) | Бросание мяча верх и попытка поймать его  (О) | Лазание по лестнице-стремянке  (З) | «Жуки» |
| **Май** | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-скакалочка» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму  (О) | Прямой галоп  (П) | Бросание мяча вверх и ловля его  (З) | Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками | Перебрасывание мяча через невысокие предметы |
| II. «Колобок» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму  (П) | Прямой галоп  (С) | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее(О) | «Бросание мяча вперед» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. «На рыбалку» | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму  (З) | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)  (О) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  (П) | «Рыбаки и рыбки» |
| IV. «В гостях у Гантелькина» | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную |  | «Упражнения Гантелькина» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

**План-график распределения физических упражнений**

**на учебный год в старшей группе**

**П р о г р а м м н ы й м а т е р и а л**

**I. Г и м н а с т и к а.**

**1. Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**2. Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**3. Бег:** на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

**4. ОРУ:**

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40x3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

**5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на месте (ноги скрестно- ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**II. И г р ы:**

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3)Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах)**III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ):** 1)катание на санках ( с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга); 2) ходьба на лыжах (по пересеченной местности шагом, повороты на месте влево, вправо, подъем на гору «лесенкой», спуск в низкой стойке); 3) скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  деятельности  по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Перестроение | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  |  |
| УР | + | + |  | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |
| Прыжки |  | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |
| Метание | + |  | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |
| Лазание | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| ПИ | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| СУ | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спорт. игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Перспективное планирование физкультурных занятий**

**в старшей группе в спортивном зале**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие  (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры  (ПИ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Сбор урожая» | Построение в колонну, равнение на ведущего | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу | С малыми мячами | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами  (О) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  (П) | «Попади  в обруч» | Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку  (З) | «Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину) |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики  (П) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»  (З) | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)  (О) | Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом | «Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Традиционная структура занятия | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне | Бег мелким и широким шагом | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка  (З) | «Веселая эстафета с мячом» | Подбрасывание мяча вверх и лов-ля его одной рукой (4–6 раз подряд)  (О) | Ползание на четвереньках «змейкой» между пред-метами  (П) | «Удочка» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в пары на месте и в движении | «Найди свое место в ко-лонне» – во время ходь-бы врассыпную по звуковому сигналу де-ти находят свое место в колонне | «Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины) | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка | «Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира) | «Прокати мяч между предметами» (шири-на 30–40 см, длина 3–4 м) | «Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Догони свою пару» |
| **Октябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде» | Построение в две колонны | Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад | Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия | «Тренировка велосипедиста» | Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)  (О) | Перепрыгивание лежащих досок с ме-ста, отталкиваясь двумя ногами | Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)  (З) | Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом  (С) | «Стой» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Традиционная структура занятия | Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг | Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу | С большими мячами | Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове  (П) | Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 º, потом на 180 º (10–12 раз) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)  (З) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет  (О) | «Коршун и наседка» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в два круга | Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед | Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу | С большими мячами | Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове  (З) | Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах  (О) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа(П) | «Ловишки с мячом» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | «Встречные перебежки» | С лентами разного цвета | «По кочкам» – ходьба по кирпичикам | Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля) | «Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа | «Воробышки» |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | |
| I. «Путешествие по родному городу» | Перестроение в две колонны; повороты на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами | Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине  (О) | Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед  (П) | Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске  (З) | «Попади в яблочко» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Традиционная структура занятия | Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны | Ходьба с заданиями | Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)  (П) | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед  (З) | Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу  (О) | Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке | «Медведь и пчелы» |
| III. Традиционная структура занятия | Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны | Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м) | Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | На гимнастических скамейках | Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место  (З) | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)  (П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;  на четвереньках  (О) | «Эстафета парами» |
| IV. Зачетное занятие | Повороты на месте | Ходьба в колонне по одному; парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу | На гимнастических скамейках | Ходьба по буму с поворотами | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками | Лазание по лестнице разноименным способом | «Ловишки с приседанием» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Декабрь** | | | | | | | | | |
| I. «Мы – туристы» | Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету | Ходьба через предметы | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики) | «Тренировка туриста перед походом» | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами | Прыжки на мягкое по-крытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)  (О) | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди  (З) | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине  (П) | «Эстафета с рюкзачком» |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в звенья за ведущим | Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу | В парах | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками  (О) | Прыжки с бума в обозначенное место (высота  40 см)  (П) | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой  (З) | «Мороз-Красный нос» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в пары, в колонны | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках | Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную | В парах | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и лов-ля его двумя руками  (П) | Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку  (З) | «Попади в кегли» | Перелезание через бум правым и левым боком  (О) | «Охотники и зайцы» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; в две шеренги | Обычная ходьба в со-четании с ходьбой на носках, пят-ках; по сиг-налу с поворотом кругом | «Уголки» | В парах | «Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него) | «Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком) | «Мяч капитану» | Имитация движений пловца на скамейке | «Лиса и птицы» |
| **Январь** | | | | | | | | | |
| I. «Забавы Зимушки-зимы» | Перестроение в одну, в три колонны | Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах | Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание) | Со «снежками» | Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой  (З) | «На одной ножке по дорожке» | «Метание снежков» вдаль правой и левой рукой  (6–9 м)  (О) | Лазание по наклонной доске и скатывание с нее  (П) | «Ловишка с мячом» |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в круг; размыкание на вытянутые руки | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Обычный бег с остановкой по сигналу | Со «снежками» | Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой | Прыжки в длину с места  (О) | Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м  (П) | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет  (З) | «Мышеловка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Занятие с элементами аэробики | Перестроение в пары | Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом | Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы  (О) | Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»  (П) | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту  2,2 м  (З) | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет | «Ловля обезьян» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны | Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком | Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу | Аэробика | «Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя) | «Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку | «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) | «Подлезь  и не задень» – подлезание правым и левым боком | «Мы – веселые ребята» |
| **Февраль** | | | | | | | | | |
| I. «Пожарные на учении» | Построение в одну, в три колонны | Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять  и. п. – лежа на полу | Бег при  ставным ша-гом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего | С гимнастическими палками | Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы  (П) | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)  (З) | «Не задень кегли» | Ползание по пластунски до обозначенного места  (О) | «Пустое место» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в шеренгу | Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед | Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть | С гимнастическими палками | Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы  (З) | Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)  (О) | «Не выпускай мяч из круга» | Ползание по пластунски «змейкой» между предметами  (П) | «Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира) |
| III. Занятие с элементами аэробики | Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья | Ходьба на четыре сче-та, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук | Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени | Аэробика | Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок  (О) | Прыгни через скамейку | Перебрасывание мяча друг другу через сетку  (П) | Ползание по пластунски в сочетании с перебежками  (З) | «Кто летает» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом | Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с построением по диагонали | Аэробика | «Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины) | «Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с вы  соты 30–  40 см) | Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении | «Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика) | «Мы – веселые ребята» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Март** | | | | | | | | | |
| I. «Мы – юные циркачи» | Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка» | Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей | Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»  (О) | Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку  (З) | Лазание по шесту  (З) | «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в три колонны | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне | Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)  (З) | Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки  (П) | Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте  (О) | Лазание по шесту | «Горелки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Занятие с элементами аэробики | Перестроение в три колонны | Ходьба на четыре сче-та, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами | Аэробика | «Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке» | Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета  (З) | Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира  (П) | Лазание по канату  (О) | «Охотники и звери» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | Ходьба со сменой ведущего, по сигна-  лу – прыжки | Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка | Аэробика | «Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне | «Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира | «Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель | Лазание по канату | «Караси и щуки» |
| **Апрель** | | | | | | | | | |
| I. «Мы – космонавты» | Перестроение в две, три колонны на месте и в движении | Ходьба выпадами | Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой» | Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (О) | Перебрасывание малого мя-ча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске  (З) | «Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой  (П) | «Третий лишний» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках | Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой» | Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (П) | Перебрасывание на  бивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу  (О) | Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола  (З) | «Мы – веселые ребята» |
| III. Занятие с элементами аэробики | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному | Ходьба с притопами, с прихлопами | Бег с приставным шагом правым и левым боком | Аэробика | «Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Прыжки в высоту с разбега (30–40см)  (З) | Перебрасывание набивного мяча из-за головы  (П) | Вис на гим-настической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, раз-  водить ноги в стороны  (О) | «Волк во рву» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в колонну, перестроение в звенья | Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой» | Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег врассыпную | Аэробика | «Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге | «Пронеси волан и не урони» |  | «Ловишка, бери ленту» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Май** | | | | | | | | | |
| I. «Олимпийские звезды» | Построение в три колонны | Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове  (П) |  | Броски набивного мяча  (2,5 м)  (З) | Лазание по веревочной лестнице разноименным способом  (О) | «Быстрые и меткие» |
| II. Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченной местности | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове  (З) | Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу  (О) | Броски набивного мяча  (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом  (П) | «Лиса и куры» |
| III. Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны | Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег  (20–30 м) | Аэробика | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок(С) | Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м)  (П) | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой  (О) | Лазание по веревочной лестнице свободным способом  (З) | «Лесная эстафета» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны | Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом | Бег на короткую дистанцию (30 м и  10 м) | Аэробика | Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга) | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Сокол  и голуби» |

**План-график распределения физических упражнений**

**на учебный год в подготовительной группе**

**П р о г р а м м н ы й м а т е р и а л**

**I. Г и м н а с т и к а.**

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

**4. ОРУ:**

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) д л я н о г д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

**5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращаяее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, слезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) р а в н о в е с и е: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

**II. И г р ы.**

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

С п о р т и в н ы е: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

**III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ).** Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах (идти скользящим шагом, проходить расстояние 600 м в среднем темпе, выполнять повороты движении, подниматься на гору и спускаться с нее, участвовать в играх); катание на коньках.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  деятельности  по неделям | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | |
| **Недели** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Перестроение | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |
| Ходьба | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ОРУ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УР |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Прыжки |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + |  | + |
| Метание | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  | + |  |  | + | + | + | + | + |
| Лазание | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| ПИ | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| СУ | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Спорт. игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Перспективное планирование физкультурных занятий**

**в подготовительной группе в спортивном зале**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие  (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры  (ПИ) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным» | Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего | Без предметов | Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову  (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места  (П) | Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения | Пролезание в обруч правым и левым боком  (З) | «Ловишка с лентами» |
| II. «Мы - волейболисты» | Построение в колонну. Повороты направо, налево | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку | С большим мячом | Ходьба гимнастическим шагом по ска-мейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)  (П) | Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен  (З) | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд  (О) | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено» | Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, врассыпную с нахождением своего места в колонне | Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей | С большим мячом | Ходьба по гимнастическому буму  (З) | Прыжки через скакалку | Бросать мяч с хлопами, поворотами и другими заданиями  (П) | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  (О) | «Лягушки и цапли» (прыжки) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Построение в две колонны | Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках | Бег в среднем темпе –  40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой | С обручем | «Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–  20–30 см) | «Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину» | «Пролезание в воротники» | «Караси и щука» |
| **Октябрь** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!» | Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет | Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы | С малыми обручами | Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей) | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед  (О) | Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу  (С) | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске(П) | «Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Занятие с элементами аэробики | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!» | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом | Аэробика | Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну | Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | На гимнастической лестнице принять  и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол | «Пустое место» |
| III. Традиционная структура занятия | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках | Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения | С малыми обручами | Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота  20 см)  (П) | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза) | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)  (С) | Элементы городков «Попади – сбей кеглю» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение в круг, в два круга | Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары | «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай» | Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамей-  ки (2–3 раза) | Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке | Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой» | «Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см) | «10 передач» |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом | С лентами | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками  (П) | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота  20 см)  (С) | Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте  (О) | Лазание че-редующим-ся шагом по гимнастической стене, касание ру-кой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д. | «Не урони» (перебрасывание через сетку) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне | С лентами | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок  (О) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега  (С) | Ведение мяча одной рукой в движении  (П) | Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения | «Найди, где спрятано» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки вперед(З) | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег  (С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами  (О) | «Попрыгунчики-воробушки» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Декабрь** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение из одной шеренги в две | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине  (С) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал  (О) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  (П) | «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу) |
| II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка) | Построение в 2 шеренги, 3 шеренги | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне | С лентой | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок  (О) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега(С) | Работа с мячом одной рукой в движении  (П) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Найди, где спрятано» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед  (З) | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег  (С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами  (О) | «Попрыгунчики-воробушки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки в длину с разбега | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |
| **Январь** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия (с мячом) | Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики) | С мячами | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О | Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них  (З) | «Попади в обруч» | Ползание по-пласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч  (П) | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола) |
| II. Занятия с элементами аэробики | Расчет на 1-й, 2-й,  3-й; перестроение по расчету | Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | Прыжки в длину с места (не менее  100 см)  (С) | «Попади в кольцо» | Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом  (О) | Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Традиционная структура занятия (с обручами) | Перестроение в 2, 3 колонны через середину | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, за-хлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя | С обручами | Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие  (П) | Прыжки в длину с места (не менее  100 см) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)  (О) | Ползание по-пласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м)  (З) | «Попрыгунчики-воробушки» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Расчет на 1-й, 2-й,  3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету | Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) | Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой» | С лентами | «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол);  «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей);  «Отбери мяч у противника ногой» (футбол);  «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон);  «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения) | | | | |
| **Февраль** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо | Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку | Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку  (З) | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)  (О) | Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях  (П) | Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет | Игра «Перелет птиц» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроение из одного круга в два | Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом | Аэробика | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок  (О) | Прыжки через короткую скакалку  (П) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние  3 м) | Подлезание под дугу в группировке (40–  50 см) | Эстафета – бег со скакалкой |
| III. Традиционная структура занятия (с обручами) | Расчет на 1-й, 2-й,  3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу  (С) | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах  (З) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние  3 м) (П) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)  (О) | «Кого назвали, тот и ловит» (на внимание) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С флажками | Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место | «Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку | Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно  (О) | Игра-упра-жнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке | «Совушка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Март** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Самостоятельно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза) | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно но-гу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую  (О) | Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой  (П) | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой  (З) | «Удержи волан на ракетке» |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроение из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом | Аэробика | Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове  (500 г)  (С) | Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку(О) | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом  (П) | «Второй лишний» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й,  3-й.  Перестроение из одной шеренги в две, три | Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед | Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигна-  лу – смена ведущего | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы-  полняя хло-пок под но-гой, соскок на мягкое покрытие  (П) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)  (О) | Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира  (З) | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом | «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом | Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться | Бег широким и коротким шагом | С бадминтонными ракетками | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах) | | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы» | Перестроение из одной колонны в две | Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол) | Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза) | С длинной веревкой | Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м | Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх | Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз) | (П) |  |  |  |
| II. Занятия с элементами аэробики | Повороты направо, налево прыжком на месте | Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие  (О) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м  (С) | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол  (П) | «Коршун и наседка» |
| III. Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами | С длинной веревкой | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие  (З) | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой  (О) | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол  (С) | «Догони свою пару» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 6 | 7 | 8 |  |  |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам | Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках) | Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед» | | | Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении» | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Ловишка, бери ленту» |
| **Май** | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Самостоятельное построение в круг | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты) | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку  (П) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–  190 см)  (О) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)  (С) | Лазание по канату в три приема | Игра «Перелет птиц» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали | Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе | Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку  (З) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок  (П) | Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)  (С) | Лазание по канату в три приема  (О) | «Докати обруч до флажка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение из одной колонны в три в движении | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | С обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок  (З) | Метание на дальность на расстояние 6–10 м  (О) | Лазание по канату в три приема  (П) | «Охотники и звери» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | С обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами  (О) | Метание на дальность на расстояние 6–10 м | Лазание по канату до середины на руках (развитие силы) | «Пионербол» |

**6.2.Планирование Дней здоровья и спортивных досугов для детей дошкольного возраста**

**Планирование спортивных досугов на 2020 – 2021учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  **Месяц** | 1 младшая | 2 младшая | Средняя | Старшая | | Подготовительная |
| **Сентябрь** | Прогулка в лес | Веселые зайчата | Путешествие в огород | День Знаний | | |
| **Октябрь** | По неизведанным дорожкам | Путешествие в осенний лес | Подарки Осени | Осень в гости к нам пришла | | Осеннее путешествие |
| **Ноябрь** | Кот Мурлыка весельчак пригласил к себе ребят | В гости к нам пришел Петрушка | Готовимся к зиме | Путешествие в Сказкоград | | Как вернуть улыбку маме |
| **Декабрь** | Путешествие в зимнюю сказочную страну | В гости к елочке | Зимняя сказка | | | |
| **Январь** | Встреча со снеговиком | Путешествие в зимний лес | Такие разные мячи | День Спасибо | | |
| **Февраль** | В зимнем лесу | Теремок | Веселые старты | «Олимпиада» | | |
| **Март** | Мамины помощники | Путешествие в зоопарк | Путешествие в страну Здоровья |  |  | |
| Остров приключений | | Спасение Василисы Прекрасной |
| **Апрель** | Путешествие в весенний лес | День здоровья | Как мы спасали сказочных героев ( Ко дню Космонавтики) | Ко дню Смеха физкультурное развлечение «Ералаш» | | Папа, мама, я-спортивная семья |
| **Май** | Фея Летница | Колобок | На поиски Колобка | День Семьи | | Здравствуй, лето |

# План мероприятий «Дня здоровья»

**План мероприятий по группам:**

Отсутствие занятий с высокой умственной нагрузкой.

**Группа раннего возраста:**

Веселая зарядка.

Приход куклы Кати с чудесным мешочком.

Знакомство с туалетными принадлежностями.

**1-ая младшая группа:**

Приход слоника - участие слоника в зарядке, обучение слоника детьми приемам умывания.

Приход Петрушки - оказание первой помощи, лечение (простуда).

**2-ая младшая группа:**

Приход Доктора Айболита на зарядку и на завтрак.

Зарядка с участием родителей.

Беседа о микробах.

Веселые старты под музыкальное сопровождение в зале (совместно со средней группой)

Во второй половине дня – показ произведения «Федорино горе».

**Средняя группа:**

Зарядка под музыку с участием родителей.

Приход волшебницы – Королевы Чистоты - подарок – «Азбука здоровья».

Веселые старты в зале совместно с 2-й младшей группой.

Во второй половине дня – драматизация отрывков произведения «Мойдодыр»

Чтение истории про «зубоеда» с последующим рисованием.

**Старшая группа:**

Рассматривание иллюстраций о спорте.

Беседа о Витаминах.

Оказание первой помощи.

Спортивные состязания в зале с участием родителей и воспитателей.

Вторая половина дня – обыгрывание сказки «Мойдодыр»

**Подготовительная группа:**

Зарядка с участием сотрудников и родителей.

Беседа о здоровом образе жизни – разработка правил.

Рассматривание альбомов и иллюстраций – занятия коррекционной гимнастикой.

Беседа о воде «Кто, что живет в воде, значение воды в жизни человека».

Спортивные состязания с детьми старшей группы.

Вторая половина дня – показ кукольного театра «Зайчишка простудился».

**Мероприятия с родителями:**

1. Пятиминутка здоровья в ясельных группах.

2. Участие родителей в спортивных мероприятиях.

3. Знакомство с памяткой по организации закаливания детей.

**Мероприятия с сотрудниками:**

1. Производственная гимнастика.

2. Сеанс музыкотерапии.

3. Обмен рецептами блюд раздельного питания.

**6.3.Перспективный план организационно-педагогической работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Сентябрь** | 1.Оформить карты диагностического обследования.  2.Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.  3.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики. | 1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.  2.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики. |
| **Октябрь** | 1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями | 1. Внести изменения в содержание РППС групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики  2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»» |
| **Ноябрь** |  | 1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию» |
| **Декабрь** | 1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.  2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ».  3. Участие в педсовете. | 1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики».  2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп. |
| **Январь** | 1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат.  2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий. | 1. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах. |
| **Февраль** | 1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества».  2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений. | 1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества».  2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества». |
| **Март** | 1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия. | 1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.  Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!». |
| **Апрель** | 1. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха».  2. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья». | 1. Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья».  2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».  3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха». |
| **Май** | 1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.  2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики. | 1.Педсовет по результатам диагностики.  2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. |
| **Ежемесячно** | 1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.  2. Составлять перспективно-календарный план. | 1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений.  2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого.  3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми. |

**6.4.Организация проектной деятельности**

|  |
| --- |
| Участники проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тема проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Цель проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Задачи проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Продолжительность реализации проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Итоговый продукт проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Название итогового мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_  Форма итогового мероприятия (праздник, конкурс, выставка, коллаж, акция и пр.) \_\_\_\_\_\_\_\_  Дата проведения итогового мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ф.И.О. воспитателя, ответственного за итоговое мероприятие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Планирование проектной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели  дата | Интеграция образовательных областей | Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей | | Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей | Взаимодействие с родителями/  социальными партнерами |
| Непосредственно образовательная деятельность | |
| Групповая, подгрупповая | индивидуальная |
|  |  |  |  |  |  |

**6.6.Развитие и оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала на 20\_\_ - 20\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяцы | Пособия для организованной образовательной деятельности | Развивающая среда для совместной и самостоятельной деятельности |
| Сентябрь |  |  |
| Октябрь |  |  |
| Ноябрь |  |  |
| Декабрь |  |  |
| Январь |  |  |
| Февраль |  |  |
| Март |  |  |
| Апрель |  |  |
| Май |  |  |

**7.Система мониторинга**

**Планируемые результаты освоения Программы**

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

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

**Общие показатели физического развития.**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:**

**Группа раннего возраста от 1.5 до 2-х лет**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. С удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием. Имеет элементарные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

**Первая младшая группа**

Выполняет бег и ходьбу не наталкиваясь на других детей. Прыгает на двух ногах на месте, с

продвижением вперед. Берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает мяч. Перелезает через бревно, лежащее на полу, ползать, подлезать под натянутую веревку, перешагивать через кубик высотой 15 см.

**Вторая младшая группа:**

Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

**Средняя группа:**

Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Выполняет основные гигиенические процедуры, имеет некоторые навыки ЗОЖ.

Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.

Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.

Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.

Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.

Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.

Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.

Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.

**Старшая группа**:

Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками.

Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.

Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.

Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.

Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

**Подготовительная группа:**

Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками.

Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.

Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.

Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.

Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

**Система мониторинга**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. Планируемые результаты освоения детьми программы по физическому развитию подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы в области «Физическое развитие».

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.

- Прыжок в длину с места

- Метание на дальность

- Подъем туловища

- Наклон вперед

- Бег на выносливость

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Дети 1.5- 3 лет не подлежат оценке в баллах. Они оцениваются по типу «смог ребенок выполнить упражнение или нет»

## Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ

### Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

# Мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85—99% | 70—84% | 51—69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 4,0-4,5 | 8,1 и ниже | 8,2-8,6 | 8,7-9,2 | 9,3-9,9 | 10,0 и выше |
| 4,6-4,11 | 7,6 и ниже | 7,7-8,1 | 8,2-8,7 | 8,8-9.5 | 9,6 и выше |
| 5,0-5,5 | 6,9 и ниже | 7,0-7,5 | 7,6-8,1 | 8,2- 8,9 | 9,0 и выше |
| 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8.1 и выше |
| 7,0-7,5 | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 90 м (с) | 4,0-4,5 | 28,8 и ниже | 28,9-31,9 | 32,0-35,0 | 86,1-89,2 | 39,3 и выше |
| 4,6-4,11 | 28,4 и ниже | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 34,7-38,8 | 38,9 и выше |
| 5,0-5,5 | 28,0 и ниже | 28,1-31,1 | 31,2-34,2 | 34,3-38,4 | 38,5 и выше |
| 5,6-5,11 | 27,6 и ниже | 27,7-30,7 | 30,8-33,8 | 33,9-38,0 | 38,1 и выше |
| 6,0-6,5 | 27,2 и ниже | 27,3-30,3 | 30,4-33,4 | 33,5-37,6 | 37,7 и выше |
| 6,6-6,11 | 26,8 и ниже | 26,9-29,9 | 30,0-33,0 | 33,1-37,2 | 37,3 и выше |
| 7,0-7,5 | 26,4 и ниже | 26,5-29,5 | 29,6-32,6 | 32,7-36,8 | 36,9 и выше |
| 7,6-7,11 | 26,0 и ниже | 26,1-29,1 | 29,2-32,2 | 32,3-36,4 | 36,5 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 4,0-4,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 4,6-4,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 10-11 | 7-9 | 7 и ниже |
| 6,6-6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,0-7,5 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,6-7,11 | 17 и выше | 16 | 14-15 | 10-13 | 9 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,05 | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| 4,6-4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 1П-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |

# 

# 

# 

# Девочки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 100% и выше | 85—99% | 70—84% | 51—69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 4,0-45 | 8,3 и ниже | 8,4-8,8 | 8,9-9,4 | 9,5-10,1 | 10,2 и выше |
| 4,6-4,11 | 7,9 и ниже | 8,0-8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,8 | 9,9 и выше |
| 5,0-5,5 | 7,2 и ниже | 7,3-7,8 | 7,9-8,4 | 8,5-9,2 | 9,3 и выше |
| 5,6-5,11 | 7,0 и ниже | 7,2-7,6 | 7,7-8,2 | 8,3-9,0 | 9,1 и выше |
| 6,0-6,5 | 6,8 и ниже | 6,9-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
| 6,6-6,11 | 6,5 и ниже | 6,6-7,0 | 7,1-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
| 7,0-7,5 | 6 и ниже | 6,1-6,5 | 6,6-7,0 | 7,1-7,7 | 7,8 и выше |
| 7,6-7,11 | 5,8 и ниже | 5,9-6,3 | 6,4-6,7 | 6,8-7,5 | 7,6 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 90 м (с) | 4,0-4,5 | 29,0 и ниже | 29,1-32,1 | 32,2-35,2 | 35,3-39,4 | 39,5 и выше |
| 4,6-4,11 | 28,7 и ниже | 28,8-31,8 | 31,9-34,9 | 35,0-39,1 | 39,2 и выше |
| 5,0-5,5 | 28,4 и ниже | 28,5-31,5 | 31,6-34,6 | 34,7-38,8 | 38,9 и выше |
| 5,6-5,11 | 28,1 и ниже | 28,2-31,2 | 31,3-34,3 | 34,4-38,5 | 38,6 и выше |
| 6,0-6,5 | 27,8 и ниже | 27,9-30,9 | 31,0-34,0 | 34,1-38,2 | 38,3 и выше |
| 6,6-6,11 | 27,5 и ниже | 27,6-30,6 | 32,7-33,7 | 33,8-37,9 | 38,0 и выше |
| 7,0-7,5 | 27,2 и ниже | 27,3-30,3 | 32,4-33,4 | 33,5-37,6 | 37,7 и выше |
| 7,6-7,11 | 26,9 и ниже | 27,0-30,0 | 32,1-33,1 | 33,2-37,3 | 37,4 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 4,0-4,5 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 4,6-4,11 | 12 и выше | 10-11 | 8-9 | 5-7 | 4 и ниже |
| 5,0-5,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,6-5,11 | 13 и выше | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 6,0-6,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,6-6,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 7,0-7,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 7,6-7,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,5 | 80 и выше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| 4,6-4,11 | 90 и выше | 78-89 | 66-77 | 49-65 | 48 и ниже |
| 5,0-5,5 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55 и ниже |
| 5,6-5,11 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 6,0-6,5 | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,6-6,11 | 120 и выше | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 и ниже |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 и ниже |
| 7,6-7,11 | 127 и выше | 115-126 | 103-114 | 88-102 | 87 и ниже |

1. **Информационно-методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Автор | Название | Издательство |
| 1 | И.С. Красикова | Осанка. Воспитание правильной осанки, лечение нарушения осанки | Издательство Санкт Петербург корона принт 2003г |
| 2 | О.Е. Громова | Спортивные игры для детей | Издательство Москва 2009г |
| 3  4 | Ю.И. Иванова  Э.И. Михайлова | Играйте на здоровье Подвижные игры народные забавы, аттракционы игровые поединки | Издательство московская правда 1991г. |
| 5 | Агеева И.Д. | 500 Олимпийских загадок для детей. | Т .Ц. Сфера.2010 Москва |
| 6 | Кострыкина. Л.Ю. Рыкова. О. Г. Корнилова. Т. Г. | Малыши физкульт- привет! Основные движений детей раннего возраста. | Издательство Скрипторий 2003-2006г. |
| 7 | Миняева.С.А. | Подвижные игры на улице от2-14лет | Издательство Айрис пресс2006 |
| 8 | Л.Д. Морозова. | Сюжетные игровые -занятия и подвижные игры в детском саду | Издательство Москва2012 |
| 9 | Овчиникова Т.С. Черная О.В. | Занятия, упражнения игры с мячами на мечах. | Издательство Москва2010 |
| 10 | Харченко Т.Е. | Утренняя гимнастика в детском саду | Издательство Мозаика 2011 |
| 11 | Власенко Н.Э. | 300подвижных игр для дошкольников | Издательство Айрис пресс2011 |
| 12 | Сидорова Т.Б. | Познавательные физкультурные занятия подготовительная группа | Издательство Учитель 2010г. |
| 13 | Харченко Т.Е. | Физкультурные праздники в детском саду | Издательство детство2009 |
| 14 | Кириллова Ю. А. | На встречу олимпиаде физкуль- досуги старшего дошкольного возраста | Издательство детство2012 |
| 15 | Сочеванова Е.А. | Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет | Детство-пресс2009 |
| 16 | Кортушина М.Ю. | Здоровья для детей 5-6 лет с сценарий для д/с | Творческий центр Сфера Москва2010 |
| 17 | Громова О. Е. | Спортивные игры для детей | Творческий центр Москва2002 |
| 18 | Кроткова И.С. | Плоскостопия профилактика и лечения плоскостопия | Корона принт 2004 |
| 19 | Харченко Т.Е. | Бодрящая гимнастика для дошкольников | Санкт-Петербург детство 2011 |
| 20 | Кованько В. И. | Азбука физкультминуток для дошкольников средняя, старшая, подготовительная группы | Москва Вако2011 |
| 21 | Глазырина Л.Д. | Физическая культура дошкольников средний возраст | Москва Владос1999 |
| 22 | Литвинова О.М. | Физкультурные занятия в детском саду | Издательство Феникс2010 |
| 23  24 | Сенкевич.Е.А.  Большова Т.В. | Физкультура для малышей | Детство процесс Санкт-Петербург 1999г. |
| 25  26 | Овчинникова Т.С  Потопчук.А.А. | Двигательный игротренинг  Для дошкольников | Издательство речь Санкт-Петербург 2002 |
| 27 | Гришин В. Г. | Игры мячами и ракеткой | Издательство Москва 1982 |
| 28 | Утробина К. К. | Занимательная физкультура | Издательство москва2003 |
| 29 | Фомин А.Ш. | Физкультурные спортивные занятия в детском саду | Москва просвещения 1984 |
| 30 | Пензулаева Л. И. | Физкультурное занятия с детьми 5-6 лет | Издательство Москва1988 |
| 31 | Литвинова М. Ф. | Русские народные игры | Москва1986 |
| 32  33  34 | Короткова Л.Д.  Петров. В.М. | Весенние праздники игры забавы Творческий центр | Москва2000 |
| 35 | Бондаренко Т.М. | Физкультурно оздоровительная работа с детьми 3-4лет | Издательство Воронеж 2012 |
| 36 | Бондаренко Т.М. | Физкультурно оздоровительная работа с детьми 4-5лет | Издательство Воронеж 2012 |
| 37 | Бондаренко Т.М. | Физкультурно оздоровительная работа с детьми 5-6лет | Издательство Воронеж 2012 |
| 38 | Бондаренко Т.М. | Физкультурно оздоровительная работа с детьми 6-7лет | Издательство Воронеж 2012 |
| 39 | «Игры, которые лечат» (для детей 3-5 лет) | А.С.Галанов | Педагогическое общество России Москва 2005 | |
| 40 | «Игры, которые лечат» (для детей 5-7 лет) | А.С.Галанов | Педагогическое общество России Москва 2005 | |
| 41 | «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет» | Е.А.Сочеванова | Санкт-Петербург  «Детство-пресс»  2006г. | |
| 42 | «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» | С.О.Филиппова | Санкт-Петербург  «Детство-пресс»  2005г. | |
| 43 | «Игры и развлечения детей на свежем воздухе» | Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 44 | «Спортивные игры» | В.Д.Ковалева | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 45 | «Лыжи в детском саду» | М.П.Голощекина | Москва «Просвещение» 1977 | |
| 46 | «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях» | В.И.Орел  С.Н.Агаджанова | Санкт-Петербург  «Детство-пресс» 2003 | |
| 47 | «Воспитание здорового ребенка» | М.Д.Маханева | Москва Издательство «Аркти» 2000 | |
| 48 | «Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников» | Под ред. Е.А.Ереминой | ТО «Сфера»  Москва 2008г. | |
| 49 | «Здоровый ребенок» | М.Д.Маханева | Москва Издательство «Аркти» 2004 | |
| 50 | «Физическая культура дошкольникам» | Л.Д.Глазырина | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000 | |
| 51 | «Гимнастика в детском саду» | Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева | Москва «Просвещение» 1969 | |
| 52 | «Физкульт-привет! Минуткам и паузам» | Е.Г.Сайкина Ж.Е.Фирилева | Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2005 | |
| 53 | «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» | Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова М.М.Борисова | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003 | |
| 54 | «Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника» | И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова | Санкт-Петербург «Сова» Москва «Эксмо» | |
| 55 | «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» | Кузнецова М.Н. | Издательство «Аркти» Москва 2003 | |
| 56 | «Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение» | В.С.Лосева | ТЦ «Сфера» Москва 2003 | |
| 57 | «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» | А.С.Галанов | «Речь» Санкт-Петербург 2007 | |
| 58 | «Как научить ребенка плавать» | Б.Л.Дружинин | Москва УЦ «Перспектива» 2006 | |
| 59 | «100 физкультминуток на логопедических занятиях» | Н.Г.Метельская | ТЦ «Сфера» Москва 2007 | |
| 60 | «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» | Л.И.Пензулаева | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001 | |
| 61 | «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» | Л.И.Пензулаева | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001 | |
| 62 | «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)» | Л.И.Пензулаева | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2004 | |
| 63 | «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Л.И.Пензулаева | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 64 | «Физическая культура в детском саду» | Т.И.Осокина | Москва «Просвещение» 1973 | |
| 65 | «Баскетбол для дошкольников» | Э.Й.Адашкявичене | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 66 | «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников» | В.Я,Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина | Издательство «Аркти» Москва 2000 | |
| 67 | «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» | Н.С.Голицына | Издательство «Скрипторий» Москва 2004 | |
| 68 | «Мир движений мальчиков и девочек» | С.О.Филиппова | Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2001 | |
| 69 | «Спортивные праздники и развлечения» | В.Я,Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева | Издательство «Аркти» Москва 2000 | |
| 70 | «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» | Л.Д.Глазырина В.А.Овсянкин | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000 | |
| 71 | «Физическая культура – дошкольникам» | Л.Д.Глазырина | Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000 | |
| 72 | «Растем здоровыми» | В.А.Доскин Л.Г.Голубева | Москва «Просвещение» 2002 | |
| 73 | «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет» | Е.А.Сочеванова | Издательство «Детство-ПРЕСС» Санкт-Петербург 2006 | |
| 74 | «Игры и развлечения детей на свежем воздухе» | Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Л.С.Фурмина | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 75 | «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» | А.И.Фомина | Москва «Просвещение» 1984 | |
| 76 | «Укрепляйте здоровье детей» | Е.Н,Вавилова | Москва «Просвещение» 1986 | |
| 77 | «Лыжи в детском саду» | М.П.Голощекина | Москва «Просвещение» 1977 | |
| 78 | «С добрым утром!» Книжка-зарядка | Г.Андросов О.Водопьянов А.Зайков | Екатеринбург 1993 | |
| 79 | «Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста» | Е.А.Лебедева Е.В.РУсакова | Москва «Просвещение» 1970 | |
| 80 | «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе» | А.В.Кенеман М.Ю.Кистяковская Т.И.Осокина | Москва «Просвещение» 1980 | |
| 81 | «Лыжи и коньки детям» | Т.И.Осокина | Москва «Просвещение» 1966 | |
| 82 | «Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями» | С.О.Филиппова | С-Петербург Издательство РГПУ им. А.И.Герцена | |
| 83 | «Спортивные игры и упражнения в детском саду» | Э.Й.Адашкявичене | Москва «Просвещение» 1992 | |
| 84 | «Комплексы утренней гимнастики в детском саду» | К.С.Бабина | Москва «Просвещение» 1978 | |
| 85 | «Закаливание детей» | В.П.Спирина | Москва «Просвещение» 1978 | |
| 86 | «Физкультурные занятия и упражнения на прогулке» | В.Г.Фролов | Москва «Просвещение» 1986 | |
| 87 | «Движение+движения» | В.А.Шишкина | Москва «Просвещение» 1992 | |
| 88 | «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» | Ю.Ф.Луури | Москва «Просвещение» 1991 | |
| 89 | «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» | Е.Н.Вавилова | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 90 | «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» | В.Г.Фролов Г.П.Юрко | Москва «Просвещение» 1983 | |
| 91 | «Физическая культура в детском саду» | Т.И.Осокина | Москва «Просвещение» 1973 | |
| 92 | «Общеразвивающие упражнения в детском саду» | П.П.Буцинская | Москва «Просвещение» 1981 | |
| 93 | «Физическая культура – дошкольникам» | Л.Д.Глазырина | Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 2001 | |
| 94 | «Физическая подготовка детей 6-летнего возраста» | З.И.Ермакова | Минск 1999 | |
| 95 | «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» | А.П.Щербак | Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999 | |
| 96 | «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» | В.Н.Шебеко В.А.Шишкина Н.Н.Ермак | Минск 1998 | |
| 97 | «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» | Е.М.Белостоцкая В.Ф.Виноградова | Москва «Просвещение» 1987 | |
| 98 | «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» | Л.И.Пензулаева | Москва «Просвещение» 1988 | |
| 99 | «Режим дня в детском саду» | Т.Л.Богина Н.Т.Терехова | Москва «Просвещение» 1987 | |
| 100 | «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» | Д.В.Хухлаева | Москва «Просвещение» 1984 | |
| 101 | «Развитие движений ребенка-дошкольника» | М.И.Звонарева | Москва «Просвещение» 1985 | |
| 102 | «Игры, которые лечат»  Для детей от 5 до 7 лет | Е.А.Бабенкова  О.М.Федоровская | ТЦ «Сфера» Москва 2009 | |
| 103 | «Праздники здоровья для детей 6-7 лет» | М.Ю.Картушина | ТЦ «Сфера» Москва 2009 | |
| 104 | «Фитнесс-данс» | Ж.Е,Фирсова  Е.Г.Сайкина | «Детство-ПРЕСС» 2007 | |
| 105 | «Физическая культура – дошкольникам» | Л.Д.Глазырина | Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999 | |
| 106 | «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | Е.К.Воронова | Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010 | |
| 107 | «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» | О.В.Козырева | Издательство «Просвещение»  Москва 2007 | |
| 108 | «Если ребенок часто болеет» | О.В.Козырева | Издательство «Просвещение»  Москва 2008 | |

**Педагогические технологии:**

* Здоровьесберегающие технологии
* Технология проектной деятельности
* Технология игры
* Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагогов с детьми
* Информационно-коммуникативные технологии
* Социоигровые технологии

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности группы**

|  |  |
| --- | --- |
| Стеллаж физкультурный « на колесах»  Скамейка  Шведская стенка  Маты  Модули спортивные  Велотренажер детский  Тренажер детский  Канат  Обручи (алюминий)  Мяч большой (красный, синий)  Мяч средний (цветной)  Мяч маленький цветной  Мячи для массажа  Конусы- ограничители (оранжевые)  Палка гимнастическая длинная  Палка гимнастическая короткая  Игра «Городки»  Скакалка  Набор «Кегля»  Коврики резиновые  Комплект «Следочки-ладошки»  Ребристая дорожка здоровья  Флажки цветные  Мешочки с песком  Физкультура на колесах (полки)  Музыкальный центр  Ящики деревянные (закрытые)  Игра « Дорожные знаки»  Кольцебросы  Гантели пластмассовые  Веревка  Пылесос KARCHER | 3  4  7  7  38  2  1  2  76  30  40  15  23  50  17  36  12  43  2  10  1  4  30  20  2  1  2  5  2  20  4  1 |

+самостоятельно изготовленные пособия для различных видов деятельности, картотеки.