

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 3

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2020 года

Утверждено:
Приказом
заведующего
Детским садом №3
Приказ № 146
от «31» августа 2020 года

**Рабочая программа (модуль)
образовательной деятельности
образовательной области «Физическая культура»
с детьми дошкольного возраста с 3-х до 7 лет в группе
общеобразовательной направленности.
Срок реализации 1 год.**

Инструктор по ФИЗО:
Сидорова О.В.

г. Каменск-Уральский
2020 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования	6
1.1.3.	Характеристики особенностей развития воспитанников	7
1.1.4.	Сведения о возрастных особенностях физического развития детей.	8
1.2.	Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования	12
1.3 .	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
1.3 .1	Пояснительная записка	17
1.3.2.	Цели и задачи реализации части, формируемой участниками образовательных отношений	18
1.3.3.	Принципы и подходы к части, формируемой участниками образовательных отношений	20
1.4.	Планируемы результаты освоения части, формируемой участниками образовательных отношений	22
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, по образовательной области	24
2.1.1.	Обязательная часть. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».	33
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной общеобразовательной программы образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	113
2.3.	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей.	121
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных и практик.	123
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	124
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников.	126
2.7.	Особенности взаимодействия инструктора по ФИЗО со школой и другими социальными институтами.	128
2.8.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.8.1	Содержание образовательной работы по реализации содержания образовательной области «Физической развития»	130
2.8.2	Особенности взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников в Части программы, формируемой участниками образовательных отношений.	132
3.	Организационный раздел	
3.1.	Методические материалы и средства обучения и воспитания.	133

3.2.	Расписание образовательной деятельности по физическому развитию для групп общеразвивающей направленности Детского сада №3.	134
3.3.	Традиционные события, праздники, мероприятия	135
3.4.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	137
3.5.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
3.5.1.	Программно-методическое обеспечение	139
3.5.2.	Традиционные события, праздники, мероприятия	140
3.5.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	141
3.5.4	Расписание	142

1. Целевой раздел

Обязательная часть

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми 2-3 лет дошкольного образования.

Место нахождения (юридический, фактический и почтовый адрес) Детского сада №3: улица Суворова, дом 30а, город Каменск-Уральский, Свердловская область, Россия, 623430.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Режим работы группы по пятидневной рабочей неделе в режиме: полного дня 12 часового пребывания с 07.00 – 19.00.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Комментарий к ФГОС дошкольного образования Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28.02.2014г. № 08-249.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)".
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. №2/15).
- Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017г. Протокол №6/17 (для детей с различными типами нарушений).
- Методические рекомендации по работе с примерной основной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. – Москва: ФГАОУ «ФИРО». – 2016.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3».
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа Детского сада № 3.

Срок реализации программы 1 год.

1.1.1. Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования

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

Цель: формирование социокультурной образовательной среды развития ребенка, открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности, в том числе достижение уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям раннего и дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ дошкольного образования и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ дошкольного образования различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования.

Деятельность Детского сада строится на принципах гуманности, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, общедоступности и светского характера образования, демократического, государственно-общественного характера управления

«Физическое развитие»:

1/ Научно – методические принципы:

- принцип первенства физической (двигательной) активности
- принцип своевременного начала физического воспитания
- принцип целеполагания
- игровой принцип
- принцип интеграции
- психосоматический принцип
- принцип дозированной помощи
- принцип возрастающей независимости (эмансипации) от взрослых и самостоятельности в творческом решении

2/ Дидактические принципы:

- систематичность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка
- наглядность

3/ Специальные принципы:

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

4/ Гигиенические принципы:

- сбалансированность нагрузок
- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Для успешной реализации программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

1.1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Для успешной реализации Программы учитываются возрастные характеристики воспитанников.

Индивидуальная характеристика воспитанников.

В детском саду №3 функционирует 7 групп для детей от 2 до 7 лет. Группы комплектуются по одновозрастному принципу, имеют общеразвивающую направленность.

Группа	Количество групп	Возраст детей	Направленность групп	Количество детей
Вторая младшая группа	1	3-4	общеразвивающая	21
Средняя группа	2	4-5	общеразвивающая	42
Старшая группа	1	5-6	общеразвивающая	23
Подготовительная группа	2	6-7	общеразвивающая	44
Всего	7	2-7	общеразвивающая	150

Количество детей на 01.09.2020 г.

Всего детей: 150 Мальчики: 69 Девочек: 81

Группа здоровья (кол-во детей).

Группа здоровья	I	II	III	IV	V
2019-2020	45	93	12	-	-

Количество детей инвалидов: 0

Анализ антропометрических данных (кол-во детей):

Уровни развитие	2019-2020
Среднее физическое развитие	146
Выше среднего	0
Высокое физическое развития	0
Ниже среднего	4

Анализ здоровья и физического развития

Учебный год	Показатели уровня физического развития (кол-во детей)		
	Высокой	Средний	Низкий
2019-2020	38	57	5

Уровень заболеваемости детей снижается за счет систематической физкультурно-оздоровительной работы в доу: закаливающие мероприятия, различные виды гимнастик: дыхательная, ритмическая, игровая. традиционная, беговая; праздники и досуги; оздоровительная ходьба и бег во время прогули; ленивые гимнастики; рациональное питание и т.д.

1.1.4. Сведения о возрастных особенностях физического развития детей.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1 — 1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20—25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации. Количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4—5 и повторяется 4—5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.).

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2—3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот — это сигнал к тому чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15—20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше

приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3—4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2—3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Средняя группа (4-5 лет)

В возрасте 4—5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Ходьба на лыжах в этом возрасте не должна превышать 15—20 мин., с перерывом на отдых. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног — не более 5—6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Причем жизненная емкость легких у мальчиков больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающиеся к 4—5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожный сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия в теплое время проводились на воздухе. Учитывая

относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшая группа (5-6 лет)

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста не желательно.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения

брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и не длительные упражнения, требующие опоры на одну ногу. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков, дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам при проведении подвижных игр используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. К 7 – 8 годам в основном заканчивается развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов. Максимальная вентиляция легких к шести годам при выполнении гимнастических упражнений увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Шести - семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника. Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы — образовательной программы дошкольного образования.

Результаты освоения (в соответствии с ФГОС ДО) представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Младшая группа.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и участия в подвижных играх, не инициативен, его результаты ниже минимальных.

К концу младшего дошкольного возраста ребенок:

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Дошкольник владеет элементарной культурой поведения во время еды за столом, навыками самообслуживания — умывания, одевания. Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

Средняя группа

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет. Его двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Затрудняется в оценке движений других детей, выделении их ошибок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры. Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Не всегда уверенно и активно свободно ориентируется в пространстве.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность не разнообразна. Ребенок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, редко проявляет творчество, инициативность, не контролирует правила.

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно - гигиенических навыков — одевания на прогулку, приема пищи и пользования столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

Старшая группа

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Его двигательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Не может составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

К концу шестого года жизни ребенок:

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Физическое развитие. Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Подготовительная группа

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья.
- В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.
- Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- б) решения задач: формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями;
- в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7-8 лет;
- г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности. Настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития)
- 2) оптимизация работы с группой детей.

Сроки проведения диагностики: 2 раза в год (начало и конец года).

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.3.1. Пояснительная записка.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений представлена следующими направлениями:

- Образовательная деятельность с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста.
- Организация работы по профилактике и запрещении курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.
- Организация работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, реализуется с учетом парциальных программ:

- «Мы живем на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста/ О.В. Толстикова, О.В. Савельева.-Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО».- 2014.
- Педагогический проект «ТОП, ТОП - ПЛОСКОСТОПИЮ СТОП» (1 группа)
- Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячек»

Образовательная деятельность с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста.

Данное направление реализуется с учетом программы «Мы живем на Урале» О.В. Толстиковой, О.В. Савельевой. Образовательная программа «Мы живем на Урале» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г., N 1155, г. Москва и отвечает современным принципам государственной политики - «единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, защита и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства»

Идея образовательной программы в том, что ребенок наилучшим образом развивается тогда, когда он обеспечен социальным взаимодействием для своего эмоционального и когнитивного развития; действительно активно включен в деятельность; когда созданы условия, стимулирующие исследование, проявление инициативы, творчества, поддерживается совместная и индивидуальная познавательная активность ребенка. Основными компонентами содержания образовательной программы являются: ознакомление с природой и культурой родного края и приобщение к народным традициям; формирование знаний о своей национальной принадлежности; учет региональных (природных, географических, производственных и т.д.) и этнических особенностей; использование средств народного воспитания (устное народное творчество, музыкальный фольклор, народное декоративно-прикладное искусство и т.д.). Рассмотрение процесса образования детей дошкольного возраста в контексте национальной и социокультурной направленности воспитания позволяет выделить в его структуре (с позиций содержательно-целевого подхода) следующие компоненты:

- **Когнитивный:** ребенок овладевает знаниями о природе, обществе, способах деятельности, присущих его народу. Это развивает этническую идентичность, формирует чувство национального достоинства и гордости от осознания принадлежности к своему народу;

- **Эффективный:** ребенок накапливает опыт эмоционально-волевого отношения к окружающему миру, к людям другой национальности. Это развивает способность быть активным участником межкультурного диалога;

- **Деятельностный:** ребенок вооружается системой интеллектуальных и практических навыков и умений, которые влияют на формирование национального характера личности, закрепление в ней лучших качеств;

- **Креативный:** ребенок накапливает творческий опыт освоения народной культуры, необходимый для решения разнообразных проблем жизни и деятельности в современном обществе.

1.3.2. Цели и задачи части формируемой участниками образовательных отношений

Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде определенной территории, что становится возможным при единстве целей, ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

Цели образования ребенка дошкольного возраста

1. Воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.
2. Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.
3. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям.)
4. Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.
5. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

Задачи содержательных блоков программы

Моя семья

1. Формировать познавательный интерес к истории своей семьи, ее родословной.
2. Воспитывать чувство родовой чести, привязанности, сопричастности к общим делам, любви и уважения к членам семьи.

Моя малая Родина

1. Развивать у детей интерес к родному городу (селу): к улицам, районам, достопримечательностям: культурных учреждений, промышленных центров, памятников зодчества, архитектуре, истории, событиям прошлого и настоящего; к символике (герб, флаг, гимн), традициям.
2. Развивать способность чувствовать красоту природы, архитектуры своей малой родины и эмоционально откликаться на нее.
3. Содействовать становлению желания принимать участие в традициях города (села), горожан (сельчан), культурных мероприятиях, социальных, природоохранных акциях.
4. Развивать чувство гордости, бережное отношение к родному городу (селу).
5. Расширять представления детей о том, что делает малую родину (город село) красивым.
6. Познакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых людей своего города (села).

Мой край – земля Урала

1. Развивать у детей интерес к родному краю как части России: культуре, истории зарождения и развития своего края; к людям, прославившим свой край в истории его становления; к людям разных национальностей, живущих в родном крае.

2. Развивать интерес и уважение к деятельности взрослых на благо родного края, стремление участвовать в совместной со взрослыми деятельности социальной направленности.

3. Воспитывать патриотические и гражданские чувства: чувство восхищения достижениями человечества; чувство гордости от осознания принадлежности к носителям традиций и культуры своего края; уважительное отношение к историческим личностям, памятникам истории.

4. Развивать представления детей об особенностях (внешний облик, национальные костюмы, жилища, традиционные занятия) и культурных традициях представителей разных национальностей жителей родного края - Среднего Урала.

5. Воспитывать чувство привязанности ребенка к родному краю, уважение к культурным традициям своего и других народов.

6. Развивать интерес детей к природным богатствам родного края, стремление сохранять их.

Культура и искусство народов Среднего Урала

1. Развивать интерес детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам) своего этноса, других народов и национальностей.

2. Способствовать накоплению опыта познания ребенком причин различия и глубинного сходства этнических культур, опыта субъекта деятельности и поведения в процессе освоения культуры разных видов, обеспечивая возможность отражения полученных знаний, умений в разных видах художественно-творческой деятельности.

3. Обеспечивать познание детьми общности нравственно-этических и эстетических ценностей, понимание причин различий в проявлениях материальной и духовной культуры.

4. Развивать способность к толерантному общению, к позитивному взаимодействию с людьми разных этносов.

5. Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей (детей и взрослых) независимо от их расовой и национальной принадлежности, языка и других особенностей культуры.

Педагогический проект «ТОП, ТОП - ПЛОСКОСТОПИЮ СТОП»

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

Участники проекта: дети младшей группы, родители, воспитатели, инструктор по физ.

Задачи:

Для педагога:

1. Изучить учебно-методическую литературу по теме «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»;

2. Продиагностировать детей.

3. Проанализировать и подобрать физические упражнения по профилактике плоскостопия для детей старшего дошкольного возраста;

4. Создать нестандартное оборудование для профилактики и коррекции возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Для работы с детьми:

1. Привить интерес к выполнению упражнений с нестандартным оборудованием, воспитывая желание быть здоровыми.

2. Укреплять мышцы стоп.

Для работы с родителями:

Углублять представления родителей о профилактических мероприятиях по плоскостопию.

Ожидаемый результат:

Для детей: повышение уровня физической подготовленности, сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях, укрепление мышц стопы и голени ног.

Для родителей: повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения, а также сформированное желание и интерес к проведению профилактики самостоятельно.

Для педагога: уменьшение доли детей младшего дошкольного возраста с нарушением

плоскостопия ;повысить интерес у детей младшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни, приобщить детей самостоятельно использовать предложенные комплексы упражнений.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячек»

Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

1.3.3. Принципы и подходы части формируемой участниками образовательных отношений.

Реализация целей образовательной программы осуществляется через:

- введение краеведческого материала в работу с детьми, с учетом принципа постепенного перехода от более близкого ребенку, лично-значимого, к менее близкому – культурно-историческим фактам, путем сохранения хронологического порядка исторических фактов и явлений и сведения их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее;

- формирование личного отношения к фактам, событиям, явлениям в жизни города (села), Свердловской области;

- создание условий, для активного приобщения детей к социальной действительности, повышения личностной значимости для них того, что происходит вокруг;

- осуществление деятельного подхода в приобщении детей к истории, культуре, природе родного края, т.е. выбор самими детьми той деятельности, в которой, они хотели бы отобразить свои чувства, представления об увиденном и услышанном (творческая игра, составление рассказов, изготовление поделок, сочинение загадок, аппликация, лепка, рисование);

- создание развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, которая будет способствовать развитию личности ребенка на основе народной культуры, с опорой на краеведческий материал (предметы, вещи домашнего обихода, быта; предметы декоративно-прикладного быта, искусства уральских народов), предоставляющие детям возможность проявить свое творчество;

- разнообразие форм, методов и приемов организации образовательной деятельности с детьми:

- детско-взрослые проекты (дети – родители - педагоги)как формы работы с детьми по освоению содержания образования в соответствии с психолого-педагогическими задачами тем комплексно-тематического планирования образовательного процесса;

- мини-музеи, выставки, экскурсии, детское портфолио, кейсы, акции (природоохранные, социальные) и т.д.;

- кружки, студии, секции краеведческой, спортивной, социальной направленности с учетом интересов способностей детей, потребностей заказчиков образовательных услуг (родители);

- клубные формы работы с родителями и детьми;

- формы партнерского сотрудничества с социальными институтами (школа, библиотека, поликлиника, музей, планетарий, ботанический сад, станция юннатов, станция

юных техников, дом культуры, театр, филармония, дом фольклора, зоопарк, дендрарий, спортивный комплекс, стадион, ГИБДД, пожарная часть, МЧС и др.): экскурсии, целевые прогулки, гостевание, культурно-досуговая деятельность, совместные акции, проекты (на основе договора о сотрудничестве, плана совместной образовательной деятельности), конкурсы, фестивали, соревнования, дни здоровья.

Принципы организации образовательного процесса:

- **принцип природосообразности** предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- **принцип культуросообразности** предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- **принцип вариативности** обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- **принцип индивидуализации** опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чужей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- **принцип позитивной социализации ребенка** предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- **принцип свободной самостоятельной деятельности детей** где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;
- **принцип участия семьи в образовании ребенка**, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

Педагогические методы, формы работы с детьми

- Отражение представлений о многообразии этнического состава населения страны, об особенностях их материальной культуры и произведений устного народного творчества в рисунках, коллажах.
- Инициирование стремления детей изготавливать игрушки-самоделки, поделки в русле народных традиций.
- Знакомство детей с народными игрушками и способами их изготовления, народным изобразительным искусством, способствующее воспитанию интереса к культуре своего этноса, других народов и национальностей.
Мини-музеи, выставки изделий народных промыслов и ремесел Урала.
- Праздники (в том числе народные обрядовые), театрализованно-музыкальные развлечения, «семейные вечера» подводящие своеобразный итог рассмотрения

темы, активное участие детей в их подготовке, взаимодействие с представителями разных этносов способствующее накоплению опыта деятельности и поведения на материале народной культуры и искусства, становлению этнотолерантных установок.

- Каждый народ имеет свою культуру. Инициирование стремления детей разучивать и исполнять некоторые произведения устного, музыкального творчества разных народов.
- Развитие эстетического восприятия и суждений в процессе чтения произведений художественной литературы о малой родине, опыта участия в разговорах, беседах о событиях, происходящих в родном городе (селе), о достопримечательностях родного города (села), участие в придумывании сказок и историй о достопримечательностях малой родины.
- Чтение стихов о родном городе, Урале.
- Знакомство детей с устным народным творчеством.
- Сравнительный анализ произведений народного искусства, подведение к выводу о единстве социально-нравственных ценностей

1.4. Планируемые результаты освоения части, формируемой участниками образовательных отношений

Планируемые результаты освоения программы «Мы живем на Урале», дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячек», проекта «Топ, топ – плоскостопию стоп». Часть, формируемая участниками образовательных отношений, построена с учетом парциальной программы Толстиковой О.В., Савельевой О.В. «Мы живем на Урале».

Целевые ориентиры образовательной программы:

- *ребенок ориентирован на сотрудничество*, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- *ребенок обладает установкой на толерантность*, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширить круг межэтнического общения;
- *ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения* с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- *ребенок обладает чувством разумной осторожности*, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);
- *ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям)*, проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;
- *ребенок проявляет познавательную активность*, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- *ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;*
- *ребенок обладает креативностью*, способностью к созданию нового в рамках адекватной

возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;

- *ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

- *ребенок способен чувствовать прекрасное*, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;

- *ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость* при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.

- *ребенок обладает начальными знаниями о себе*, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

- *ребенок знает* название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н. Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячек»:

Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприимчивость, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Планируемые результаты проекта «Топ, топ – плоскостопию стоп»

Для детей: повышение уровня физической подготовленности, сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях, укрепление мышц стопы и голени ног.

Для родителей: повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения, а также сформированное желание и интерес к проведению профилактики самостоятельно.

Для педагога: уменьшение доли детей младшего дошкольного возраста с нарушением плоскостопия; повысить интерес у детей младшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни, приобщить детей самостоятельно использовать предложенные комплексы упражнений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Обязательная часть

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, по образовательной области

«Физическое развитие» представлено в пяти образовательных областях

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Образовательная область «Физическое развитие»

Задачи воспитания и обучения (обязательная часть): Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

Задачи воспитания и обучения (часть, формируемая участниками образовательного процесса):

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.

3. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
4. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.
5. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
6. Способствовать самостоятельному переносу в игру правил здоровьесберегающего поведения.

Решение образовательных задач предусматривает:

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями; варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и активности детей в здоровьесберегающем поведении;
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;
- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;
- использование выразительно - изобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;
- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;
- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;
- включение регулятивных движений обеспечивающих смену активных движений и отдыха, двигательной активности, способов саморегуляции (смена настроений через образы, игру, изменение движений в пространстве - бег, ходьба, лазание, метание и т.п.); корректирующих движений - состояния организма, тела, положения, осанку (арттерапия, изменение характера действий, составляющих основной вид движения, метание, прыжки и т.п.) и т.д.;
- релаксирующих – расслабляющих (медитация, дыхание, ароматерапия, хромотерапия), восстанавливающих движений - физические упражнения (силовые - метание, перетягивание и т.п., скоростные - бег, ходьба и т.п., ориентировочные - лазание, подлезание, прыжки и т.п.);
- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;
- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;
- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека; постоянное привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания; интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

Целевые ориентиры образовательной деятельности:

- ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх;
- ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни;

- ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем;
- ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов;
- ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения;
- ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен;
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	2-ая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I.Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	От +21 до +19С	От +20 до +18С	От +20 до +18С	От +20 до +18С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
– Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10мин). Допускается снижение температуры на 1-2С			
– Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижение на 2-3 С			
-утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормы			
-перед возвращением детей с дневной прогулки	+21С	+20С	+20С	+20С
-во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей			
2.Воздушные ванны:				
– Прием детей на воздухе	-15С	-15С	-18С	-18С
– Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
– Физкультурные занятия	+18С	+18С	+18С	+18С
	Одно занятие круглогодично на воздухе			

	-15С	-18С	-19С	-20С
	Одно занятие в зале. Форма спортивная			
	В носках		Босиком	
	+18С	+18С	+18С	+18С
– прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18С	-20С	-22С	-22С
– свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20С до +22С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
– хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
– дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+18С	+18С	+18С	+18С
– физические упражнения	Ежедневно			
– после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
– гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта «серебряной» водой комнатной температуры 2 раза в день			
1. Обливание ног	Ежедневно. Кроме I младшей группы. Температура воды с +28С, постепенно снижают на 1С и доводят до +20С			
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Формы работы	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
1.Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2.Утренняя стимулирующая гимнастика	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3.Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.
4. Кинезиологические упражнения	Ежедневно 2-3 мин В динамических паузах	Ежедневно 3-4 мин В динамических паузах	Ежедневно 4-5 мин В динамических паузах	Ежедневно 5 мин В динамических паузах
5.Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин
6.Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-19 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
7.Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
7.Логоритмика на музыкальных и физкультурных занятиях	1 раз в неделю 3мин	1 раз в неделю 3-4 мин	1 раз в неделю 4-5мин	1 раз в неделю 5 мин
8.Коррекционная физкультура: -игровой стретчинг; -занятия на тренажерах	1 раз в неделю 3-4 мин	1 раз в неделю 3-4 мин	1 раз в неделю 4-5 мин	1 раз в неделю 5-7 мин
9.Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и нарушение осанки	2 раза в неделю 2-3 мин.	2 раза в неделю 2-3 мин	2 раза в неделю 3-4 мин	3 раза в неделю 3-4 мин
12.Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы;	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин

-соревнования; -эстафеты; -аттракционы				
13.Игровые упражнения: -зоркий глаз; -ловкие прыгуны; -подлезание; -пролезание; -перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин
14.Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -игровой массаж	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
15.Физические упражнения и игровые задания: -игры с элементами логоритмики; -артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин
16. Психогимнастика	2 раза в неделю 3- 5 мин	2 раза в неделю 6-8 мин	2 раза в неделю 8-10мин	2 раза в неделю 12-15мин
17. Физкультурный досуг	2 раза в месяц по 10-15 мин	2 р. в месяц по 15-20мин	2 р. в месяц по 25-30мин	2 раза в месяц по 30-35 мин
18.Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20мин	2 раза в год по 25-30мин	2 раза в год по 30-35 мин
19.Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя			

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Возрастная группа	Количество НОД в неделю /время	Количество НОД в год / время
2–я младшая группа	3 / 45 минут	90 / 1350 минут
Средняя группа	3 / 60 минут	90 / 1 800 минут
Старшая группа	3 / 75 минут	90 / 2 250 минут
Подготовительная к школе группа	3 / 90 минут	90 / 2 700 минут

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО–ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

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

1,5 мин. – 2–я младшая группа,

2 мин. – средняя группа,

3 мин. – старшая группа,

4 мин. – подготовительная к школе группа.

Оздоровительно–развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. – 1–я младшая группа, 13,5 мин. – 2–я младшая группа, 18 мин. – средняя группа, 22 мин. – старшая группа, 26 мин. – подготовительная к школе группа.

Формы организации двигательной деятельности

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

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

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

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

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

2.1.1.Обязательная часть. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

В младшей группе занятия по физической культуре осуществляется три раза в неделю. Игры и игровые задания, которые также использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены звездочкой (*)

СЕНТЯБРЬ

«Здравствуй детский сад»

Задачи: Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, в прямом направлении, ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, подпрыгивать на двух ногах на месте, ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезая под шнур, энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг, другу, выдерживая направления движения, метать мяч на дальность.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег небольшими группами в колонне. Общеразвивающие упражнения: с листочками.	Ходьба и бег колонной по одному всем составом группы. Общеразвивающие упражнения: с листочками.
II.Основные виды движений.	1.Ходьба между двумя линиями, сохраняя равновесие. 2.Игровые упражнения: «С мячом -прокати мяч»*,«Догони меня»*.	1.Подпрыгивание на двух ногах на месте. 2.Метание мяча на дальность правой и левой рукой. 3.Игровые упражнения: «Пойдем по мостику»*.	1.Отталкивание мяча от себя двумя руками. 2.Игровые упражнения: «Пузырь»*, «Мой веселый звонкий мяч» *.	1.Подлезание под шнур. 2.Прыжки в длину с места. 3.Игровые упражнения: «Пузырь»*, «Пойдем по мостику»*, «С мячом -прокати мяч»*.
III.Подвижная игра.	«Бегите ко мне».	«Догони меня».	«Мой веселый звонкий мяч».	«Найди свой домик».
IV.Малоподвижная/и.		«Найди грибочек».	«Найди мяч».	«Надуй мяч».

Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.23 3 занятие-с.27	4-5 занятие-с.24 6 занятие-с.27	7-8 занятие-с.25 9 занятие-с.27	10-11 занятие-с.26 12 занятие-с.27
--	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

ОКТАБРЬ
«Я и моя семья»

Задачи: Учить детей ходить по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал, при перепрыгивании, приземляться на полусогнутые ноги, подлезать под шнур. Упражнять: подпрыгивать на двух ногах на месте, прокатывать мяч, ползать на четвереньках, равновесие при ходьбе по уменьшенной площади.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения: с малыми мячами.	Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Общеразвивающие упражнения: с малыми мячами.	Остановка во время ходьбы и бега по сигналу. Общеразвивающие упражнения: с погремушками.	Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения: с погремушками.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба и бег по ограниченной площади. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Игровые упражнения: «Мышки»*, «Мой веселый звонкий мяч»*, «Поймай комара»*, «Бегите ко мне»*.	1. Прыжки через предметы, приземление на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча вперед. 3. Игровые упражнения: Пойдем по мостику»*, «Побежим под дорожкой»*, «Попрыгаем как зайчики»*, «Поезд»*, «Кот и воробушки»*.	1. Подлезание под шнур. 2. Упражнения в равновесии по уменьшенной площади. 3. Игровые упражнения: «Перепрыгнем канавку»*, «Докати до кегли»*, «Чей мяч дальше!»*, «Поезд»*, «Найдем игрушку»*.	1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Игровые упражнения: «Катание мячей друг другу»*, «Прокати мяч по дорожке»*, «Зайки»*, «Поймай комара»*, «Догони мяч»*, «По мостику»*, «Наседка и цыплята»*.
III. Подвижная игра.	«Поезд»	«У медведя во бору»	«Кто быстрее к флажку?»	«Мыши в кладовой»

IV.Малоподвижная/и.	«Угадай, кто кричит?»	«Найди медведя»	«Угадай, чей голосок?»	
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.45 3 занятие-с.33	4-5 занятие-с.45 6 занятие-с.33	7-8 занятие-с.45 9 занятие-с.33	10-11занятие-с.45 12 занятие-с.33

НОЯБРЬ
«Мой город»

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять : прыжки из обруча в обруч; прокатывать, бросать и ловить мяч, прыжки в длину приземление на полусогнутые ноги, ползать на четвереньках по прямой; равновесие на уменьшенной площади опоры.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения: с малыми мячами.	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения: с малыми мячами.	Подлезание под дугу на четвереньках. Ходьба и бег в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения: на фитбол мячах.
II.Основные виды движений.	1. Упражнения в равновесии по уменьшенной площади. 2.Учить мягко, приземляться в прыжках. 3.Игровые упражнения: «Лазание под дугу»*,«Прокати мяч и доползи»*«Пробеги по мостику»*,«Мыши в	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прыжки с высоты, приземление на полусогнутые ноги. 3.Прокатывание мяча. 4.Игровые упражнения: «Ходьба из обруча в обруч»*,«Перепрыгни из ямки в ямку»* «Наседка и	1. Ловля мяча двумя руками брошенного воспитателем, и бросать его назад. 2. Ползание на четвереньках вокруг предметов. 3.Игровые упражнения: «Прыжки- до кубика, до обруча, до игрушки»*,«Перепрыгни ручеек»*,«Прокати мяч до кегли»*,«Поймай комара»*,	1. Ползание по уменьшенной площади. 2. Ползание по прямой на четвереньках. 3.Игровые упражнения: «Прокати в ворота»*,«Доползи до зайки»*, «Пузырь»*, «Поймай комара»*, «Зайка серый

	кладовой»*, «Поезд»*, «По ровненькой дорожке»*.	цыплята»*,«Догони мяч»*.	«Кот и мыши»*,«Найди свой домик»*.	умывается»*.
III.Подвижная игра.	«Мыши в кладовой»	« Трамвай»	« Скачет зайка маленький»	«Найди свой домик»
IV.Малоподвижная/и.	«Где спрятался мышонок?»		« Где спрятался зайчонок?»	«Карусель»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.46 3 занятие-с.38	4-5 занятие-с.46 6 занятие-с.38	7-8 занятие-с.46 9 занятие-с.38	10-11 занятие-с.46 12 занятие-с.38

ДЕКАБРЬ
«Встречаем НОВЫЙ ГОД»

Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; по кругу, между предметами, не задевая их. Упражнять: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, прокатывать мяча, подлезать под дуги и шнур не задевая их. Развивать навык приземления на полусогнутые ноги.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала. Общеразвивающие упражнения: с ленточками.	Ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием коленей. Общеразвивающие упражнения: с ленточками.	Ходьба и бег врассыпную, между предметами. Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палочками.	Ходьба и бег с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палочками.

II. Основные виды движений.	1. Упражнения в равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. 2. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 3. Игровые упражнения: «Пролететь в норку»*, «Пройти по дорожке»*, «Перешагни через кубик»*, «Прокати и догони мяч»*, «Поймай мяч»*, «Найди свой домик»*.	1. Прыжки с высоты 15-20 см, приземление на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча. 3. Игровые упражнения: «Пройди по мостику»*, «С кочки на кочку»*, «Из ямки в ямку»*, «Попади снежком в корзину»*, «Накорми белку шишками»*, «Наседка и цыплята»*.	1. Катать мяч друг другу, выдерживая направление. 2. Подлезание под дугу. 3. Игровые упражнения: «Прыжки-спрыгивание со скамейки»*, «Прокати мяч»*.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками. 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Упражнения в равновесии при ходьбе по доске гимнастической. 4. Игровые упражнения: «Игровые упражнения с мячом»*, «По ровненькой дорожке»*, «Лягушки»*.
III. Подвижная игра.	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Воробышки и кот»
IV. Малоподвижная/и.	«Лошадки»			«Каравай»
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.47 3 занятие-с.43	4-5 занятие-с.47 6 занятие-с.43	7-8 занятие-с.47 9 занятие-с.43	10-11 занятие-с.47 12 занятие-с.43

ЯНВАРЬ
«Зимние забавы»

Задачи: Учить детей мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять: ходьбу и бег врассыпную, прокатывать мяч вокруг предмета, подлезать под дугу, построение и ходьбу парами, броски мяча вниз и ловля его двумя руками. Развивать глазомер и ловкость.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Перестроение в колонну по два. Ходьба и бег в колонне с дополнительными заданиями. Общеразвивающие	Ходьба, по кругу приставляя пятку одной ноги к носку другой. Медленное кружение в обе стороны. Общеразвивающие	Ходьба и бег врассыпную и парами. Общеразвивающие упражнения: с косичками.	Ходьба и бег с остановкой на звуковой сигнал. Размыкание и смыкание приставным шагом. Общеразвивающие упражнения: с косичками.

	упражнения: с гимнастическими палочками.	упражнения: с гимнастическими палочками.		
II.Основные виды движений.	1.Ходьба с перешагиванием через предметы. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Игровые упражнения: «Ползание, не касаясь руками пола»*,«Мышки вылезли из норки»*,«Щенята подлезли под забор»*, «Ходьба по доске»*.	1. Прокатывание мяча вокруг предметов. 2.Прыжки на двух ногах через 6 линий. 3.Игровые упражнения: «Ходьба по доске, прыжки на месте»*,«Катание мяча в ворота»*,«Наседка и цыплята»*,«Лохматый пес»*, «Найди свой домик»*.	1. Прокатывать мяч друг другу. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3.Игровые упражнения: «Прыжки продвигаясь вперед, вокруг предметов»*, «Катание мяча между предметов»*, «Найди свой цвет»*, «Воробушки и кот»*, «Пузырь»*.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Броски мяча вниз и ловля его двумя руками. 3.Игровые упражнения: «Катание мяча между двумя линиями, в ворота»*, «Лазание под шнур, не касаясь руками пола»*, «Лягушки»*,«Поймай снежинку»*, «Догони мяч»*, «Добеги до кубика»*.
III.Подвижные игры.	«Кролики»	«Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	« Лохматый пес»
IV.Малоподвижные/и.		«Угадай, кто кричит?»		«Найди щенка?»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.47 3 занятие-с.49	4-5 занятие-с.47 6 занятие-с.49	7-8 занятие-с.47 9 занятие-с.49	10-11 занятие-с.47 12 занятие-с.49

ФЕВРАЛЬ
« Продукты питания»
«Праздник масленица»

Задачи: Разучить ходьбу переменным шагом через шнур, приземление на полусогнутые ноги при прыгивании. Упражнять : ходьбу и бег враспынную, переменным шагом через шнур, ходьбу в колонне по одному выполняя задания, прыжки из обруча в обруч, прокатывать мяч друг другу, броски мяча через шнур, подлезать под шнур, пролезать в обруч не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.				
	Iнеделя 1-3 занятие	IIнеделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
	Ходьба и бег враспынную. Повороты на месте направо и	Ходьба в колонне по одному, выполнения	Ходьба и бег переменным шагом через шнуры.	Ходьба и бег враспынную. Построение в колонну по

I.Вводная часть.	налево переступанием. Общеразвивающие упражнения: с обручами.	заданий. Перестроение в 2 колонны, повороты направо и налево. Общеразвивающие упражнения: с обручами.	Перестроение в круг. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	одному с перестроением в колонну по два. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II.Основные виды движений.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба переменными шагами через шнуры. 3.Игровые упражнения: «Подлезание, не касаясь руками пола, ходьба по доске, снежному валу»*, «Катание мячей в прямом направлении»*, «Мышки»*, «Поезд»*, «Найди свой цвет»*.	1. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди. 2. Перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Прыжки вверх с места доставая предмет. 4.Игровые упражнения: «Равновесие, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики»*, «Наседка и цыплята»*, «Лохматый пес»*, «Найди свой цвет»*.	1. Броски мяча через шнур. 2. Прыжки вверх с места доставая предмет. 3. Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола. 4.Игровые упражнения: «Прыжки из ямки в ямку, через шнуры, катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой»*, «По ровненькой дорожке»*, «Поймай снежинку»*, «Поезд»*.	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой. 3. Прыжки на двух ногах вокруг предметов. 4.Игровые упражнения: «Броски мяча вдаль из-за головы двумя руками»*, «Катание мяча по дорожке»*, «Воробышки и кот»*, «Лягушки».
III.Подвижная игра.	«Птички в гнездышке»	«Воробышки и кот»	«Сбей кеглю»	«Попади в круг»
IV.Малоподвижная/и.				«Угадай, кто кричит?»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.48 3 занятие-с.54	4-5 занятие-с.48 6 занятие-с.54	7-8 занятие-с.48 9 занятие-с.54	10-11 занятие-с.48 12 занятие-с.54

МАРТ
«ПРИДИ, ВЕСНА!»

Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, прокатывать мяч между предметами, бросать мяч о пол и ловить двумя руками, правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, прыжки в длину с места. Упражнять: ходьбу и бег парами, в рассыпную, ползание по скамейке на ладонях и коленях, ходьбу с перешагиванием через брусок.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходить и бегать по кругу, змейкой между предметами, догонять друг друга. Общеразвивающие упражнения: с мячами.	Ходьба и бег в разном направлении. Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения: с мячами.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.	Ходьба и бег парами, в рассыпную. Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по уменьшенной площади. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Игровые упражнения: «Подлезание под шнур»*, «Перепрыгивание через шнуры»*, «Допрыгай до предмета»*, «Найди свой цвет»*, «Подлезание под шнур»*, «Кролики»*.	1. Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Игровые упражнения: «Ходьба по шнуру, скамейке»*, «Перебрасывание мяча друг другу»*, «Сбей кеглю, проползти по мостику»*, «Найди свой домик»*, «Зайка серый умывается»*, «Лягушки»*.	1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 2. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. 3. Игровые упражнения: «Прыжки через шнуры, с высоты, броски мяча вверх»*, «Кролики»*, «Лягушки»*, «Лохматый пес»*.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба с перешагиванием через брусок. 3. Игровые упражнения: «По ровненькой дорожке»*, «Поезд»*, «Птица, птенчики»*.
III. Подвижная игра.	«Волк и зайцы»	«Скачет зайка маленький»	«С кочки на кочку»	«Кролики»
IV. Малоподвижная/и.	«Тишина у пруда»	«Круг, кружочек, аленький цветочек»	«Кто здесь»	«Великаны и карлики»

Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.49 3 занятие-с.59	4-5 занятие-с.49 6 занятие-с.59	7-8 занятие-с.49 9 занятие-с.59	10-11 занятие-с.49 12 занятие-с.59
--	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

АПРЕЛЬ
«День смеха. Если хочешь быть здоров»

Задачи: Продолжить учить приземляться одновременно на обе ноги. Упражнять: ходьбу и бег с остановкой на сигнал, в равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжки длину с места, ходьбу колонной и врассыпную, броски мяча об пол, вверх и ловля двумя руками, ходьбу по гимнастической скамейке, в ползание по доске, влезать на наклонную лесенку.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Построение в колонну, перестроение в круг. Ходьба и бег с остановкой на сигнал. Общеразвивающие упражнения: с цветными лентами.	Ходьба и бег в колонне, врассыпную, вокруг предметов змейкой. Общеразвивающие упражнения: с цветными лентами.	Бег с изменением темпа, упражнения в ходьбе с дополнительным заданием для рук. Общеразвивающие упражнения: с обручами.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, бег в разном направлении. Общеразвивающие упражнения: с обручами.
II. Основные виды движений.	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Упражнения в равновесии на повышенной опоре. 3. Игровые упражнения: «Поймай комара»*, «Кролики»*, «Найди свой цвет»*.	1. Прыжки в длину с места через 3 линии расстояние между ними 25-30 см. 2. Броски мяча об пол. 3. Игровые упражнения: «Поезд»*, «Воробышки и кот»*, «Лягушки»*.	1. Броски мяча вверх и ловить его двумя руками. 2. Ползание по доске. 3. Игровые упражнения: «Мы топаем ногами»*, «Кролики и сторож»*, «Найди свой цвет»*.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, руки к плечам. 3. Игровые упражнения: «Сбей кеглю»*, «Воробышки и кот»*, «Наседка и цыплята»*.
III. Подвижная игра.	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Лошадка»	«Воробышки и автомобили»
IV. Малоподвижная/и.	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спряталась лошадка?»	

Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.49 3 занятие-с.64	4-5 занятие-с.49 6 занятие-с.64	7-8 занятие-с.49 9 занятие-с.64	10-11 занятие-с.49 12 занятие-с.64
--	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»

Задачи: Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять: ходить и бегать по кругу, ходьбу по повышенной опоре, прыжки через шнур, броски мяча вверх, прыжки в длину с места, ползании по скамейке на ладонях и коленях. Закрепить умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег по кругу. Построение и перестроение в круг, шеренгу, в 2 колонны. Общеразвивающие упражнения: со скакалками.	Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег змейкой вокруг предметов, ходьба на носочках, пятках, на четвереньках. Общеразвивающие упражнения: с мячами.
II. Основные виды движений.	1. Метание мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Бег 10 метров с хода. 3. Игровые упражнения: «Где спрятался мышонок»*.	1. Бег 10 м с хода. 2. Прыжки в длину с места (приземление на носочки). 3. Игровые упражнения: «Воробышки и кот»*.	1. Броски мяча вверх. 2. Прыжки из кружочка в кружок. 3. Игровые упражнения: «Жучки»*.	1. Подлезание под препятствие. 2. Прыжки из кружочка в кружок. 3. Игровые упражнения: «Коршун и наседка»*.
III. Подвижная игра.	«Мыши в кладовой»	«Солнышко и дождик»	«Огуречик, огуречик»	«Найди свой цвет»
IV. Малоподвижная/и.	«Кто дальше бросит мешочек»	«Угадай, кто позвал?»		«Каравай, каравай»
Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.50 3 занятие-с.65	4-5 занятие-с.50 6 занятие-с.66	7-8 занятие-с.50 9 занятие-с.67	10-11 занятие-с.50 12 занятие-с.68

ИЮНЬ
«ЛЕТО КРАСНОЕ ПРИШЛО»

Задачи: Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, лазание под шнур, ползание с опорой на ладони и ступни, в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом, в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; ползание с опорой на ладони и ступни.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: с платочками.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с кубиками.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по доске, на середине, присед, хлопнуть в ладоши. 2. Прыжки на двух ногах вперед "Кузнечики"	1. «Кто прыгнет дальше». 2. «Подбрось-поймай».	1. «Прокати – поймай». 2. Ползание «Медвежата»	1. Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, перешагивая через кубики.
III. Подвижная игра.	«Найди свой цвет»	«По ровненькой дорожке»	«Лягушки»	«Лягушки-попрыгушки»
IV. Малоподвижная/и.		«Угадай кто кричит?»		
Методическое пособие: автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	с. 69	с. 70	с. 71	с. 72

ИЮЛЬ
«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер. Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Общеразвивающие упражнения: с кубиком.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. «По мостику». 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой».	1. Прыжки через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами) и приземление на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча «Кто дальше!»	1. «Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). 2. «Проползи – не задень».	1. Лазание «Не задень». 2. Равновесие «Лошадки».
III. Подвижная игра.	«Кошка и мышки»	«Кролики и сторож»	«Найди свой цвет»	«Поймай комара»
IV. Малоподвижная/и.	«Найдем мышонка»			
Методическое пособие: автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	с.73	с.74	с.75	с.76

АВГУСТ
«ЧТО НАМ ЛЕТО ПРИНЕСЛО»

Задачи: Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений, в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой, задания в прыжках и бросании мяча.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с кубиком.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. 2. Прыжки «С кочки на кочку».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Броски мяча «Веселый мяч».	1. «Прокати между предметами». 2. Ползание в прямом направлении «Веселые жучки».	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал. 1. Жуки. 2. «Прокати – поймай».
III. Подвижная игра.	«Наседка и цыплята»	«Птички в гнездышках»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
IV. Малоподвижная/и.	«Найдем цыпленка»			
Методическое пособие: автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	с.77	с.78	с.78	с.79

СРЕДНЯЯ ГРУППА

В средней группе занятия по физической культуре осуществляется три раза в неделю.. Игры и игровые задания, которые также использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены **звездочкой (*)**

СЕНТЯБРЬ «ДЕНЬ ЗНАНИЙ В ДЕТСКОМ САДУ»

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами . Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка равнения, ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании, на носках, между кеглями, поставленными в одну линию, бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения: с флажками.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную, в обход предметов, поставленных по углам площадки, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Бег высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. Общеразвивающие упражнения: с обручем.
II.Основные виды движений.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4м. 4.Игровые упражнения: «Не пропусти мяч»*,«Не задень»*,«Автомобили»*.	1. Достань до предмета» подпрыгивание на месте на двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). 3.Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) 6.Игровые упражнения:	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-стойка на коленях). 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Подлезание под дугу, поточно двумя колоннами. 5.Прыжки на двух ногах между кубиками. 6.Игровые упражнения:	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровые упражнения с прыжками на месте на двух ногах. 5.Игровые упражнения:

	«Найдем воробышка»*.	«Прокати обруч»*,«Вдоль дорожки»*,«Найди себе пару»*.	«Мяч через сетку»*,«Кто быстрее добежит до кубика»*,«Воробушки и кот»*.	«Перебрось-поймай»*, «Успей поймать»*,«Вдоль дорожки»*.
III.Подвижная игра.	«Найди себе пару»	« Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
IV.Малоподвижная/и.	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной»	«Пойдем в гости»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.14 3 занятие-с.21	4-5 занятие-с.14 6 занятие-с.23	7-8 занятие-с.14 9 занятие-с.26	10-11 занятие-с.14 12 занятие-с.29

ОКТАБРЬ
«ОСЕННИЕ КОНТРАСТЫ»

Задачи: Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, прокат. мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60см). Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводится в чередовании. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по сигналу руки на пояс; хлопки в ладоши. На следующую команду: По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба и бег врасп., на носках в чередовании с обычным бегом. Построение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения: со скакалками.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов, переход на бег между предметами. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются. Общеразвивающие упражнения: с кубиками.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - « как лошадки; Общеразвивающие упражнения: с султанчиками.
II. Основные виды движений.	1. Упражнения в равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (расстояние 3м).	1. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Прокатывание мяча между предметами(4-5шт; расстояние между предметами 1м).	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дугу. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 5. Игровые упражнения:	1. Подлезание под шнур(высота 40см) не касаясь руками пола с мячом. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 4. Игровое задание «Кто

	3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4м. 5.Игровые упражнения: «Мяч через шнур» *, «Кто быстрее доберется до кегли» *, «Найди свой цвет» *.	4.Игровые упражнения: «Подбрось-поймай»*, «Ловишки»*,«Кто быстрее»*.	«Прокати не урони»*, «Вдоль дорожки»*, «Цветные автомобили»*.	быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) 5.Игровые упражнения: «Лошадки»*, «Мяч в корзину»*, «Подбрось-поймай»*,«Кто быстрее по дорожке»*.
III.Подвижная игра.	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
IV.Малоподвижная /и.	«Мыши за котом»	«Чудо остров»	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.15 3 занятие-с.32	4-5 занятие-с.15 6 занятие-с.34	7-8 занятие-с.15 9 занятие-с.36	10-11 занятие-с.15 12 занятие-с.38

НОЯБРЬ
«НАША РОДИНА-РОССИЯ»

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча друг другу, ползать на животе по скамейке. Закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами не задевая их.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; на носках, «как мышки»; с заданиями для рук. Общеразвивающие упражнения: со скакалками.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную, между предметами. Общеразвивающие упражнения: с кубиками.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения (вправо или влево). Общеразвивающие упражнения: с султанчиками.
II. Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу. двумя руками из-за головы (расстояние 2м) 5. Игровые упражнения:	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух до кубика (расстояние 3м). 5. Игровые упражнения: «Не попадись» *,	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба по шнуру по кругу. 4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 5. Игровые упражнения: «Не задень» *, «Передай мяч» *, «Догони пару» *.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото», «Ножки», «Сбей кеглю». 4. Игровые упражнения: «Пингвины»*, «Кто дальше бросит»*, «Самолеты»*.

	«Не попадись» *, «Поймай мяч» *, «Кролики »*.	« Найди себе пару»*, « Догони мяч»*.		
III.Подвижная игра.	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок»
IV.Малоподвижная/и.	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному	«Найдем цыпленка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.16 3 занятие-с.40	4-5 занятие-с.16 6 занятие-с.43	7-8 занятие-с.16 9 занятие-с.45	10-11занятие-с.16 12 занятие-с.46

ДЕКАБРЬ
«СКОРО НОВЫЙ ГОД»

Задачи: Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2 ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.				
	Інеделя 1-3 занятие	ІІнеделя 4-6 занятие	ІІІ неделя 7-9 занятие	ІV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры - кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Общеразвивающие упражнения: с цветными ленточками.

III.Подвижная игра.	«Трамвай », «Карусели»	«Поезд»	« Птичка в гнезде», « Птенчики»	«Котята и щенята»
IV.Малоподвижная/и.	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...»	«Прогулка в лес»	«Не боюсь»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.17 3 занятие-с.49	4-5 занятие-с.17 6 занятие-с.51	7-8 занятие-с.17 9 занятие-с.54	10-11 занятие-с.17 12 занятие-с.56

ЯНВАРЬ «РУССКАЯ ЗИМА»

Задачи: Учить соблюдать дистанцию во время передвижения, ходить по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в перешагивании через препятствие. Закреплять умение отбивать мяч о пол, действовать по сигналу.; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
	1. Отбивание мяча	1. Отбивание мяча о пол	1. Лазание под шнур боком,	1.Ходьба по

II.Основные виды движений.	одной рукой о пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками снизу). 5. Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки» *, «Кто дальше» *.	10-12раз подряд фронтально по подгруппам.. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.(2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза). 5. Игровые упражнения: «Снежная карусель» *, «Прыжки к елке» *.	не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать пройти дальше, прыгнуть. 4.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 5. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» *, «Перепрыгни - не задень» *.	гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу). 5. Игровые упражнения: «Снежная карусель» *, «Санный поезд» *.
III.Подвижная игра.	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
IV.Малоподвижная/и.	Ходьба по ребристой доске	«Зимушка-зима»	«Путешествие по реке»	«Где спрятано?», «Кто назвал?»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.18 3 занятие-с.59	4-5 занятие-с.18 6 занятие-с.60	7-8 занятие-с.18 9 занятие-с.62	10-11 занятие-с.18 12 занятие-с.64

ФЕВРАЛЬ
« Я И МОЯ СЕМЬЯ»
« ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»

Задачи: Учить ловить мяч двумя руками , в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу. Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в 2 шеренги. Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через 6-8 коротких шнуров. 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием). 5. Игровые упражнения: «Добрось до кегли»*, «Змейка»*.	1. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. 2. Метание в вертикальную цель, правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. 5. Игровые упражнения: «Покружись»*, «Кто	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м). 5. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок»*, «Найдем снегурочку!»*.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Игровые упражнения: «Точно в цель»*, «Туннель»*, «Найдем зайку»*.

		дальше бросит»*.		
III.Подвижная игра.	«Котята и щенята»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Зайка беленький»
IV.Малоподвижная/и.	«Считай до трех»	«По тропинке в лес»	«Ножки мерзнут»	«Найди и промолчи»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.19 3 занятие-с.67	4-5 занятие-с.19 6 занятие-с.68	7-8 занятие-с.19 9 занятие-с.70	10-11занятие-с.19 12 занятие-с.72

МАРТ
«ПРИДИ, ВЕСНА!»

Задачи: Учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через шнур, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движение и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Общеразвивающие упражнения: с обручем	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде, по сигналу перепрыгивание через 5-6 шнуров, по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Общеразвивающие упражнения: с флажками.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким семенящим шагом в чередовании. Общеразвивающие упражнения: с лентами.
II. Основные виды движений.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (и.п.-сидя, ноги врозь). 5. Игровые упражнения: «Ловишки»*, «Зайка беленький»*, «Быстрые и ловкие»*,	1. Прокатывание мячей между кеглями, поставленными в один ряд. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 5. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай»*,	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.	1. Ходьба и бег по наклонной доске, положенной на пол. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики. 5. Игровые упражнения: «Перепрыгни

	«Сбей кеглю»*.	« Лошадка»*, «Прокати- не задень»*, «Угадай кто кричит?»*.	5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры. 7.Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки»*,«Брось через веревочку»*, «Самолеты»*.	ручеек»*,«Бег по дорожке»*, «Ловкие ребята»*.
III.Подвижная игра.	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотник и зайцы»	«Наседка и цыплята»
IV.Малоподвижная/и.	« Замри»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.20 3 занятие-с.73	4-5 занятие-с.20 6 занятие-с.76	7-8 занятие-с.20 9 занятие-с.77	10-11 занятие-с.20 12 занятие-с.79

АПРЕЛЬ
«День смеха. Если хочешь быть здоров»

«Задачи: Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повешенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.				
	Инеделя 1-3 занятие	Пнеделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три звена. Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег с препятствиями. Перестроение в пары. Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную: по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании, змейкой между предметами. Общеразвивающие упражнения: без предметов.

II. Основные виды движений.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз подряд 5. Игровые упражнения: «Прокати и поймай»*, «Сбей кеглю»*, «У медведя во бору»*.	1. Метание мешочков на дальность, правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд. 4. Игровые упражнения: «По дорожке»*, «Воробушки и автомобили»*, «Найдем воробушка»*.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти. 5. Игровые упражнения: «Успей поймать»*, «Подбрось-поймай»*, «Догони пару»*.	1. Ходьба по наклонной доске,. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. Игровые упражнения: 5. «Пробеги-задень»*, «Накинь кольцо»*, «Мяч через сетку»*, «Догони пару»*.
III. Подвижная игра.	«Совушка»	«Воробушки и автомобиль»	«Птичка и кошка»	«Котята и щенята»
IV. Малоподвижная/и.	«Журавли летят»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата»
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.21 3 занятие-с.82	4-5 занятие-с.21 6 занятие-с.84	7-8 занятие-с.21 9 занятие-с.85	10-11 занятие-с.21 12 занятие-с.87

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»

Задачи: Учить бегать и ходить со сменой ведущего , лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места , перебрасывание мяча друг другу , метание правой и левой рукой на дальность , в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения: с кубиками.	Ходьба и бег в колонне по одному со сменной ведущего, с выполнением задания. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки». Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу в шеренгах(2-3м). 3. Метание мячей на дальность правой и левой рукой. 5. Игровые упражнения: «Достань до мяча»*, «Перепрыгни ручеек»*, «Пробеги-не задень»*, «Совушка»*.	1. Метание в вертикальную цель расстояние 1,5-2м правой и левой рукой (способ от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка». 5. Игровые упражнения: «Попади в корзину»*, «Подбрось -	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках , руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 4. Игровые упражнения: «Не урони»*, «Не задень»*, «Бегом по дорожке»*, «Пробеги	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу -двумя руками снизу-ловля после отскока. 5. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай»*, «Кто быстрее по дорожке»*, «Самолеты»*.

		поймай»*,«Удочка»*.	тихо»*.	
III.Подвижная игра.	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
IV.Малоподвижная/и.	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найди Мишу»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.22 3 занятие-с.89	4-5 занятие-с.22 6 занятие-с.90	7-8 занятие-с.22 9 занятие-с.92	10-11занятие-с.22 12 занятие-с.93

ИЮНЬ «ЛЕТО КОАСНОЕ ПРИШЛО»

Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне, прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни, в прыжках с препятствием, в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие. Повторить упражнения в лазанье и равновесии. Развивать ловкость при метании на дальность, в ходьбе и беге между предметами.

	Інеделя 1-3 занятие	ІІнеделя 4-6 занятие	ІІІ неделя 7-9 занятие	ІV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Общеразвивающие упражнения: с кубиками.	Общеразвивающие упражнения: с палками.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.
	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза). 3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть	1. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). 3.Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед.Дистанция 3 м (2-3	1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. 2. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 3.Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола). 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза).	1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).

	через набивной мяч и пройти дальше. 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3-4 м (2-3 раза).	раза). 4. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча).		
II. Основные виды движений.	«Лиса и куры», «Мяч по кругу»	«Мяч через сетку»	«Найди пару»	«Ловишки»
III. Подвижная игра.	«Найдем цыпленка»			
IV. Малоподвижная/и.	с.94	с.95	с.96	с.97
Методическое пособие: автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".				

ИЮЛЬ
«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры; развивать ловкость в заданиях с мячом, в прыжках, в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя, в лазанье под шнур, в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость, в ходьбе переменным шагом через шнуры. Повторить ходьбу с выполнением заданий.				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
I. Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: без предметов .	Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Общеразвивающие упражнения: с кеглей.	Общеразвивающие упражнения: с кубиками.
II. Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. (2 раза). 2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. 3. Ходьба по гим. скамейке парами. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). 3. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу 4. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза).	1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей между предметами (2 раза). 3. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м. 4. Прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей).	1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза). 2. Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза). 3. Ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2-3 раза). 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).
III. Подвижная игра.	«Автомобили»	«Найди себе пару»	«Совушка»	Игровые упражнения с мячом
IV. Малоподвижная/и.				

Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	с.98	с.99	с.101	с.102
--	------	------	-------	-------

АВГУСТ
«ЧТО НАМ ЛЕТО ПРИНЕСЛО»

Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки в длину с места, метание на дальность, ходьбу с выполнением заданий; упражнять в заданиях с мячом, в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя, в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени, с изменением направления движения.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Общеразвивающие упражнения: с флажками.	Общеразвивающие упражнения: с обручем.
II. Основные виды движений.	1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. 2. Игровые упражнения с мячом - в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание	1. Прыжки в длину с места «Кто дальше». 2. Метание мешочков на дальность. 3. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6 раз).	1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча)(6-8 раз). 2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м 3. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами.	1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Равновесие - ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей,

	мяча друг другу). 3. Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 4. Прыжки на правой и левой ноге - два прыжка на одной и два на другой.		Дистанция 3 м (2 раза). 4. Прокатывание обручей друг другу.	поставленных на расстоянии 50 см друг от друга. 4. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 5. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м).
III. Подвижная игра.	«Кролики»	«Совушка»	«Лошадки»	«Автомобили»
IV. Малоподвижная/и.				
Методическое пособие: автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	с.103	с.104	с.105	с.105

СТАРШАЯ ГРУППА

В старшей группе занятия по физической культуре осуществляется три раза в неделю. Третье занятие проводится на спортивном участке. Игры и игровые задания, которые также использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены **звездочкой (*)**

СЕНТЯБРЬ «ДЕНЬ ЗНАНИЙ»

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие

I. Вводная часть.	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Общеразвивающие упражнения: без предмета.
-------------------	--	--	--	---

II. Основные виды движений.	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мячом об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. 5. Игровые упражнения: «Быстро в колонну»*, «Пингвины»*, «Не промахнись»*, «По мостику»*.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 6. Игровые упражнения: «Передай мяч»*, «Не задень»*, «Мы веселые ребята»*.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруску с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». 5. Игровые упражнения: «Не попадись»*, Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками из-за головы*, «Мяч о стенку»*, «Быстро возьми»*.	Игровые задания. 1. Быстро в колонну. 2. « Не промахнись» (кегли, мешки). 3. По мостику (с мешочком на голове). 4. «Пингвин». 5. Мяч о стену. 6. « Поймай мяч». («Собачка»). 7. «Достань колокольчик». 8. Игровые упражнения: «Поймай мяч» (по 3 человека)*, «Будь ловким» (прыжки змейкой)* (мячи 7 шт., кегли, флажки)*.
III. Подвижная игра.	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Проползи, не задень», «Ловушки с ленточкой», «Найди свой цвет»
IV. Малоподвижная/и.	«У кого мяч»	Ходьба в полуприседе по одному, «Найди и промолчи»*	Ходьба по одному с выполнением заданий	

Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.6 3 занятие- с.17	4-5 занятие-с.7 6 занятие-с.21	7-8 занятие-с.7 9 занятие-с.24	10-11 занятие-с.8 12 занятие-с.26
--	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

ОКТАБРЬ
«ОСЕННИЕ КОНТРАСТЫ»

Задачи: Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.

	І неделя 1-3 занятие	ІІ неделя 4-6 занятие	ІІІ неделя 7-9 занятие	ІV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти и дальше. 5. Игровые упражнения:	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. 5. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (две	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 20 см), с третьего шага на препятствия. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. 5. Игровые упражнения:	Игровые задания: 1. «Попади в корзину». 2. «Проползи и не задень». 3. «Не упали в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень». 7. Игровые упражнения: «Посадка картофеля»*, «Попади в кольцо»*.

	«Мяч об землю» (в парах)*, «Футбол» (в парах)*, «Не попадись*».	команды)*, «Мяч водящему» (четыре команды)*, «Не попадись»*.	«Пас друг другу» * «Самые меткие» *, «Будь ловким» прыжки с кеглей м/у ног (эстафета)*.	
III. Подвижная игра.	«Перелет птиц»	«Удочка»	«Гуси, гуси...»	«Ловишки», « Мы веселые ребята», «Защити товарища», «Посади картофель»
IV. Малоподвижная/и.	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает- не летает»	
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.9 3 занятие-с.29	4-5 занятие-с.9 6 занятие-с.32	7-8 занятие-с.10 9 занятие-с.35	10-11 занятие-с.11 12 занятие-с.37

НОЯБРЬ «НАША РОДИНА-РОССИЯ»

Задачи: Учить ползать по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, на четвереньках подталкивая мяч набивной головой, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ведение мяча. Закреплять подлезание по шнур боком и прямо. Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.				
	Iнеделя 1-3 занятие	IIнеделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IVнеделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты на право, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления, перестроения в колонну по два, по три, ходьба в	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты на право, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями с изменением направления движения, перестроение в колонну	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты на право, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.

	чередовании с выполнением фигур. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.		по 2,3, ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения: с мячом.	
II. Основные виды движений.	1. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. 5. Игровые упражнения: «Мяч о стенку»*, «Поймай мяч»*, «Не задень»*.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 6. Игровые упражнения: «Мяч водящему»*, «По мостику»*.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами). 5. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай»*, «Ловишки парами»*.	Игровые задания: 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение). 4. Игровые упражнения: «Мяч о стенку»*, «Ловишки-перебежки»*.
III. Подвижные игры.	« Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»	«Большая птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками».
IV. Малоподвижная игра.	«Угадай по голосу»	Ходьба в полуприседе по одному	«Летает- не летает»	
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.11 3 занятие-с.41	4-5 занятие-с.12 6 занятие-с.43	7-8 занятие-с.13 9 занятие-с.45	10-11 занятие-с.14 12 занятие-с.47

ДЕКАБРЬ «СКОРО НОВЫЙ ГОД»

Задачи: Учить ходьбе по накл. доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохран. дистанц., прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, броски вверх и ловля мяча; развивать ловкость и глазомер, полз. По гимнастической скамейке на животе. Закреплять : равновесие в прыжках., бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. Повторить ходьбу между снежными постройками; в бросании снежков в цель. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону на сигнал сделать фигуру. Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с без предметов.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом. Общеразвивающие упражнения: с цветными лентами.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разным способом не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по	Игровые задания: 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стену.

	двумя руками из-за головы, стоя на коленях. 5.Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»*, «Не задень»*, «Мороз Красный нос»*.	скамейке с мешочком на голове. 5.Игровые упражнения: «Метко в цель»*, «Кто быстрее до снеговика»*, «Пойдем по мосточку»*.	гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. 6.Игровые упражнения: «Метко в цель»*, «Смелые воробушки»*.	Игровые упражнения: «По дорожке»*, «Мы веселые ребята»*. Ходьба на лыжах скользящим шагом.
III.Подвижная игра.	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Пятнашки», «Удочка», «Хитрая лиса», «Пас друг другу» (шайба, клюшка), «Перебежки», «Пробеги, не задень»
IV.Малоподвижная/и.	«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»		
Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование." 3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.14 3 занятие-с.50	4-5 занятие-с.15 6 занятие-с.52	7-8 занятие-с.15 9 занятие-с.54	10-11занятие-с.16 12 занятие-с.57

ЯНВАРЬ
« РУССКАЯ ЗИМА»

Задачи: Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, ведение мяча в прямом направлении; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в бросках мяча друг другу, в кольцо. Продолжать учить детей двигаться по учебной лыжне. Разучить повороты на лыжах, закрепить навык скользящего шага.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения: с кубиком.	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом..	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяч в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур-ноги врозь, ноги вместе.	Игровые задания: 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба, по гимнастической скамейке отбивая мяч об пол. 4. « Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». Игровые упражнения: «По местам»*, «Попади в ворота»*,

	друг другу двумя руками от груди. 5.Игровые упражнения: «Сбей кеглю»*, «Ловишки парами»*.	5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 6.Игровые упражнения: «Кто быстрее»*, «Пробеги - не задень»*.	4.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 5.Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»*,«Мороз Красный нос»*, «Пробеги - не задень»*.	«С горки»*.
III.Подвижная игра.	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Мышеловка», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу», «Найди свой цвет»
IV.Малоподвижная/и.	«Найди и промолчи»	«Съедобное - несъедобное»	«Угадай, что изменилось»	
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.17 3 занятие-с.61	4-5 занятие-с.18 6 занятие-с.63	7-8 занятие-с.18. 9 занятие-с.65	10-11занятие-с.19 12 занятие-с.66

ФЕВРАЛЬ
« Я И МОЯ СЕМЬЯ»
« ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча об пол, подлезание под палку и перешагивание через нее. Повторить повороты на лыжах, упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, метании снежков на дальность и в цель.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, перестроения в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением задания на внимание. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, перестроения в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением задания на внимание. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, перестроения в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением задания на внимание. Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий (прыжки на двух ногах, помахать руками-"крыльями", как птички). Общеразвивающие упражнения: без предметов (аэробика).

Основные виды движений.	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перешагивание через бруску толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 4. Игровые упражнения: «Точный пас»*, «По дорожке»*, «Мороз Красный нос».	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. 6. Игровые упражнения: «Кто дальше»*, «Кто быстрее»*, «Найди следы зайцев»*.	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 5. Игровые упражнения: «Точно в круг»*, «Кто дальше»*.	Игровые задания: 1. «Проползи – не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. «Дни недели». 4. «Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель». 6. Игровые упражнения: «Гонки санок»*, «Не попадись»*, «По мостику»*.
III. Подвижная игра.	«Космонавты»	«Поймай палку»	«Ловишки»	«Прыгни и присядь», «Ловкая пара», «Догони мяч» (по кругу), «Мяч через обруч», «С кочки на кочку», «Не оставайся на полу»
IV. Малоподвижная/и.	«Зима» (мороз стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.20 3 занятие-с.69	4-5 занятие-с.21 6 занятие-с.71	7-8 занятие-с.21 9 занятие-с.73	10-11 занятие-с.22 12 занятие-с.75

МАРТ
«ПРИДИ, ВЕСНА!»

Задачи: Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, перестроение в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группировке, построение в три колонны, упражнять в беге на скорость, разучить упражнение с прокатывание мяча. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в	1. Прыжок высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьей».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной	Игровые задания: 1. « Кто выше прыгнет». 2. « Кто точно бросит». 3. « Не урони мешочек». 4. « Перетяни к себе». 5. « Кати в цель». 6. « Ловишки с мячом». 7. Игровые упражнения: «Прокати - сбей»*, «Пробеги - не задень»*.

	ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку»*, «Проведи- не задень»*, «Горелки»*.	5. Игровые упражнения: «Ловкие ребята»*, «Кто быстрее»*, «Карусель»*.	и двух ногах, 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. 5. Игровые упражнения: «Канатоходец»*, «Удочка»*, «Быстро передай »*.	
III. Подвижная игра.	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»
IV. Малоподвижная/и.	«Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	
Методическое пособие: автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.22 3 занятие-с.78	4-5 занятие-с.23 6 занятие-с.80	7-8 занятие-с.24 9 занятие-с.83	10-11 занятие-с.25 12 занятие-с.85

АПРЕЛЬ
«День смеха. Если хочешь быть здоров»

Задачи: Разучить : прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить : исходное положение при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической одноименным способом. Повторить игру с бегом" Ловишки-перебежки", эстафету с мячом, упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с без предметов.	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание на вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. «Мяч в круг» (футбол с водящим). Игровые упражнения: «Пройди- не задень»*, «Догони обруч»*, «Перебрось и поймай»*, «Кто быстрее до	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. Игровые упражнения: «Кто быстрее»*, «Мяч в круг»*.	Игровые задания: 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги - не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». Игровые упражнения: «Сбей кеглю»*, «Пробеги - не задень»*, «С кочки на кочку»*.

	после отскока от пола. 5.Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки»*, «Передача мяча в колонне»*.	флажка»*.		
III.Подвижная игра.	«Медведь и пчелы»	« Стой»	«Удочка», «Карусель»	«Пожарные на учении», «Метко в цель», «Хитрая лиса»
IV. Малоподвижная/и.	« Сделай фигуру».	« Кто ушел?».	« Кто сказал?».	« Угадай, чей голосок?»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.26 3 занятие-с.87	4-5 занятие-с.26 6 занятие-с.89	7-8 занятие-с.27 9 занятие-с.91	10-11занятие-с.27 12 занятие-с.93

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»

Задачи: Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании " по медвежьей", бросании мяча об пол одной рукой, ловля двумя . Закреплять : ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом и воланом. Упражнять в прокатывании обручей. Развивать выносливость в непрерывном беге.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с флажками.	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с без предметов.	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с ленточками на скамейке.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч»*, «Пас друг другу»*, «Отбей волан»*.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке « по - медвежьей». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). 6. Игровые упражнения: «Прокати -не урони»*, «Кто быстрее»*, «Забрось в кольцо»*.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом об пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. 5. Игровые упражнения: «Кто быстрее»*,	Игровые задания: 1. «Проведи мяч». 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати - не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. « Мяч о пол». 7. Игровые упражнения: «Мяч водящему»*, «Передача мяча в колонне»*.

			«Ловкие ребята»*, «Мышеловка»*	
III.Подвижная игра.	« Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	« Пожарные на учении»	« Чья команда дальше прыгнет?», «Посадка овощей»
IV.Малоподвижная/и	« Что изменилось?»	«Эхо»	« Тише едешь – дальше будешь»	« Пустое место»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.28 3 занятие-с.96	4-5 занятие-с.29 6 занятие-с.97	7-8 занятие-с.29 9 занятие-с.99	10-11 занятие-с.27 12 занятие-с.101

ИЮНЬ
«ЛЕТО КРАСНОЕ ПРИШЛО»

Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; в беге на скорость упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в подлезании под шнур, в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель, в беге между предметами. и в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. Повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль;				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли), бег на скорость (на 10 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении.			
	Общеразвивающие упражнения: с кеглями.	Общеразвивающие упражнения: с малыми мячами.	Общеразвивающие упражнения: с палкой гимнастической.	Общеразвивающие упражнения: со скакалкой.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза). 2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м (2—3 раза). 3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз). 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым	1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—6 раз). 2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—6 раз). 3. Подлезание под шнур в группировке. 4. Подлезание по дугу. 5. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз). 2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза). 3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для	Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

	между колен- "Пингвины". 5. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.		себя способ лазанья) — 2—3 раза. 4. Прокатывание набивных мячей. 5. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.	4.Равновесие-ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи. 5.Игровые упражнения.
III.Подвижная игра.	6.Игровые упражнения: «Пятнашки», «Гонка мячей », «Бездомный заяц»	6.Игровые упражнения: «Мы, веселые ребята », «Быстро передай», «Отбей волан », «Пас ногой », «Не оставайся на земле».	6. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Подбрось-поймай», «Удочка», «Пас на ходу», «Кто быстрее до флажка», «Караси и щука».	5.Игровые упражнения: «Карусель»,« Кто скорее по дорожке». «Перебрось - поймай», «Не оставайся на земле».
IV.Малоподвижная/и.	«Затейники»		«Кто ушел?»	
Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	с.102	с.104	с.106	с.108

ИЮЛЬ
«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании в горизонтальную цель, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Разучить ходьбу и бег по бревну, " Челночный бег".Повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
I.Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с кубиками.	Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.
II.Основные виды движений.	1.Ходьба по бревну. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Перебрасывание мячей друг другу. Ходьба по бревну боком приставным шагом. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Перебрось-поймай».	1.Прыжок в длину с разбега. 2. Броски малого мяча вверх. 3. Пролезание в обруч боком в группировки. 4. Игровые упражнения: «Не попадись», «Передал-садись».	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2.Ходьба по бревну. 3. Прыжки между набивными мячами. 4. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 5. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 6.Игровые упражнения: «Кто быстрее до обруча», «Передал-садись».	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по бревну. 3. Прыжки через скакалку. 4. Игровые упражнения: «Перебрось -поймай», «Кто быстрее».
III.Подвижная игра.	«Пожарные на учении»	«Караси и щука», «Ловишки»	«Мышеловка», «Совушка»	«Ловишки - перебежки»

IV.Малоподвижная/и.	«Угадай по голосу»			
Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	с.110	с.113	с.114	с.116

АВГУСТ
«ЧТО НАМ ЛЕТО ПРИНЕСЛО!»

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках с преодолением препятствий, в прыжках в длину с разбега, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить прыжки через бруски. Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.				
	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 2. Прыжки через ориентиры на двух ногах. 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. 4. Броски мяча друг другу в шеренгах. 5. Игровые упражнения: «Не задень».	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях - по медвежьи. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу. 5. Игровые упражнения: «Перепрыгни-не задень», «Ловишки».	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча двумя руками от груди. 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки в длину с места. 5. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке. 6. Игровые упражнения: «Гонка мячей».	1. Пролезание в обруч в группировке, прямо, боком. 2. Ходьба по бревну. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не попадись», «Не промахнись».

III.Подвижная игра.	«Хитрая лиса», «Мышеловка»	«Гуси-лебеди», «Не оставайся на земле»	«Карусель», «Горелки».	«Фигуры», «Охотники и зайцы».
IV.Малоподвижная/и.				
Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	с.118	с.119	с.121	с.122

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

В подготовительной группе занятия по физической культуре осуществляется три раза в неделю. Третье занятие проводится на спортивном участке. Игры и игровые задания, которые также использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены **звездочкой (*)**

СЕНТЯБРЬ «ДЕНЬ ЗНАНИЙ»

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием . поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: в перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку, прыжки на двух ногах; акробатический кувырок. Упражнять в беге на скорость, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м-ходьба, 20м-бег); бег враспынную; ходьба и бег с различными положениями рук, с четким поворотом в углах, бег до 60 сек; перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м-ходьба, 20м-бег); бег враспынную; ходьба и бег с различными положениями рук, с четким поворотом в углах, бег до 60 сек; перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения: с флажками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м-ходьба, 20м-бег); бег враспынную; ходьба и бег с различными положениями рук, с четким поворотом в углах, бег до 60 сек; перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения: с мячами.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м-ходьба, 20м-бег); бег враспынную; ходьба и бег с различными положениями рук, с четким поворотом в углах, бег до 60 сек; перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.

II. Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м). 5. Игровые упражнения: «Ловкие ребята»*, «Пингвины»,* «Догони свою пару»*.	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние –4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке). 6. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!»*, «Прокати обруч»*.	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической сетке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки поворот, приседание и ходьба до конца снаряда. 6. Игровые упражнения: «Быстро передай»*, «Пройди - не задень»*.	Игровые упражнения: 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение) 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). 6. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу»*, «Проведи мяч»*, «Круговая лапта»*.
III. Подвижная игра.	«Кто быстрее доберется до флажка?».	«Не оставайся на полу»	«Удочка».	«Не попадись».
IV. Малоподвижная/и.	«Вершки и корешки»	«Летает -не летает».	«Найди и промолчи».	
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.111 3 занятие-с.11	4-5 занятие-с.111 6 занятие-с.14	7-8 занятие-с.111 9 занятие-с.16	10-11 занятие-с.111 12 занятие-с.18

ОКТАБРЬ «ОСЕННИЕ КОНТРАСТЫ»

Задачи: Закрепить навык ходьбы и бега между предметов; с изм. направл.по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движений.;бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. ; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить : прыжки вверх из глубокого приседания.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Общеразвивающие упражнения: на гимнастических скамейках.	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Общеразвивающие упражнения: с мячом.
II.Основные виды движений.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине- присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой(левой) ноге. 3. Бросание малого мяча	1.Прыжки с высоты (40см). 2.Отбивание мяча стоя на месте одной рукой. 3.Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. 5.Игровые упражнения:	1.Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за	Игровые упражнения: 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3«.Кто самый меткий». 4. «Совушка». 5.Игровые упражнения: «Лягушки»*, «Не попадись»*, «Ловишки с ленточками»*.

	вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. 4.Игровые упражнения: «Перебрось-поймай»*, «Не попадись»*, «Фигуры»*.	«Кто самый меткий?»*, «Перепрыгни-не задень»*, «Совушка»*.	головой, с мешочком на голове. 4.Прыжкивверх из глубокого приседа. 5.Игровые упражнения: «Успей выбежать»*, «Мяч водящему»*, «Не попадись»*.	
III.Подвижная игра.	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
IV.Малоподвижная/и.	«Стоп»	«Фигуры»	«Летает- не летает»	«Эхо»
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.112 3 занятие-с.22	4-5 занятие-с.112 6 занятие-с.24	7-8 занятие-с.112 9 занятие-с.26	10-11занятие-с.112 12 занятие-с.28

НОЯБРЬ
«НАША РОДИНА-РОССИЯ»

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в гориз. цель; переход по диагонали на другой пролет гимнастической стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. Закрепить навык ходьбы, перешагивая через предметы, повторить игровые упражнения с мячом.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения: со скакалкой.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения: с кубиком.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 5. Игровые упражнения:	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. Попади в корзину (баскетбольный вариант, расстояние-3м). 5. Игровые	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние- 4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.	Игровые упражнения: 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». Эстафеты: 1. «Быстро передай». 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и

	«Мяч о стенку»*, «Будь ловким»*, «Мышеловка»*.	упражнения: «Передача мяча по кругу»*, «Не задень»*, «Не оставайся на полу»*.	4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 5.Игровые упражнения: «Мяч водящему»*, «По местам»*.	правой ногах). 3. «Собери и разложи». 4.Игровые упражнения: «Передай мяч»*, «С кочки на кочку»*, «Хитрая лиса»*.
III.Подвижная игра.	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	
IV.Малоподвижная/и.	«Угадай чей голосок?»	«Затейники»	«Придумай фигуру»	Спокойная ходьба по залу
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.113 3 занятие-с.32	4-5 занятие-с.113 6 занятие-с.34	7-8 занятие-с.113 9 занятие-с.36	10-11занятие-с.113 12 занятие-с.39

ДЕКАБРЬ
«СКОРО НОВЫЙ ГОД»

Задачи: Закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и3; развивать корд. движений, при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках: при переменном подпрыгивании ,на правой и левой ногах; в переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами. Общеразвивающие упражнения: в парах.	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами. Общеразвивающие упражнения: без предметов.

II. Основные виды движений.	1. Лазание по гимнастической стенке на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Игровые упражнения: «Пройди- не задень»*, «Пас на ходу»*, «Совушка»*.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние-3м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). 6. Игровые упражнения: «Пройди- не урони»*, «Из кружка в кружок»*, «Стой»*.	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние-3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания. 6. Игровые упражнения: «Пас на ходу»*, «Кто быстрее»*, «Пройди -не урони»*.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочках, зажатым между колен. 4. Игровые упражнения: «Точный пас»*, «Кто дальше бросит»*, «По дорожке проскользи»*.
III. Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Салки с лентой»	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»	«Хитрая лиса»
IV. Малоподвижная /и.	«Передал - садись»	«Эхо»	«Пройди бесшумно»	

Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.115 3 занятие-с.41	4-5 занятие-с.115 6 занятие-с.43	7-8 занятие-с.115 9 занятие-с.46	10-11 занятие-с.115 12 занятие-с.48
	Лыжная подготовка с 1 по 10 занятие стр.66.			

ЯНВАРЬ «РУССКАЯ ЗИМА»

Задачи: Разучить: ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набивного мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнениях. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической . стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед, игровые упражнения с элементами хоккея.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, « змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег « змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты	Ходьба в колонне по одному, по команде выполнить задания для рук -за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по три, в чередовании с бегом, « змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег « змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу».	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения .Ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

	налево, направо. Общеразвивающие упражнения: с палкой гимнастической.	Общеразвивающие упражнения: с кубиком.	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Общеразвивающие упражнения: со скакалкой.
II. Основные виды движений.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40см). 3. Перешагивание через шнур (40см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 8. Игровые упражнения: «Кто быстрее»*, «Проскользни - не упали»*.	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага) 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч. 5. Игровые упражнения: «Снежная королева»*, «Кто дальше бросит»*, «Два Мороза»*.	1. Метание набивного мяча из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через скакалку с продв. вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 6. Игровые упражнения: «Хоккеисты»*, «Катание друг друга на санках»*, «Два Мороза»*.	Игровые упражнения: 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз-красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». 8. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке»*, «По местам» *, «Поезд» *.
III. Подвижная игра.	«Кто быстрее до флажка?»	«Ловишки с лентой»	«Горшки», «Волк во рву»	
IV. Малоподвижная/и.	«Что изменилось?»			«Гусеница»

Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.116 3 занятие-с.51	4-5 занятие-с.116 6 занятие-с.54	7-8 занятие-с.116 9 занятие-с.56	10-11занятие-с.116 12 занятие-с.58
	Лыжная подготовка с 1 по 10 занятие стр.66.			

ФЕВРАЛЬ
« Я И МОЯ СЕМЬЯ»
« ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»

Задачи: Разучить ловлю мяча двумя руками; ходьбу и бег по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Повторить ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал, прыжки и броски малого мяча, ходьбу и бег с изменением направления, между предметами, ползание по гимнастической скамейке, пролезание между рейками, броски мяча друг другу, игровое упражнение с клюшкой и шайбой, на санках, с метанием снежков. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, в умении энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, в пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать глазомер и ловкость при метании в горизонтальную цель.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег в умеренном темпе до 1,5 минут. Перестроение в колонны по два, три. Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут. Перестроение в колонны по два, три. Ходьба по канату боком приставным шагом. Общеразвивающие упражнения: с мячами.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Ходьба коротким, семенящим шагом. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Перестроение в колонну по три Общеразвивающие упражнения: без предметов.

II. Основные виды движений.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка». 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 8. Игровые упражнения: «Быстро по местам»*, «Точная подача»*, «Попрыгунчики»*, «Два Мороза»*	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. 7. Игровые упражнения: «Гонки санок»*, «Пас на клюшку»*, «Затейники»*.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние-3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт) 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 6. Игровые упражнения: «Снежинки»*, «Гонка санок»*, «Загони шайбу»*.	Игровые упражнения: 1. «Пробеги-не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». Эстафеты: 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка». 7. Игровые упражнения: «Не попадись»*, П/И «Белые медведи»,* «Карусель»*.
III. Подвижная игра.	«Не попадись»	«Ловишка, бери ленту»	«Охотники и звери»	«Затейники»
IV. Малоподвижная/и.	«Эхо»		«Кто ушел?».	
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.117 3 занятие-с.60	4-5 занятие-с.117 6 занятие-с.62	7-8 занятие-с.117 9 занятие-с.64	10-11 занятие-с.117 12 занятие-с.66
Лыжная подготовка с 1 по 10 занятие стр.66.				

МАРТ
«ПРИДИ, ВЕСНА!»

Задачи: Разучить вращение обруча на руке и на полу. Упражнять: в сохранение равновесия, энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, беге до 3 мин, ведении мяча ногой. Закрепить: навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонну по одному и по два в движении, лазание по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания при метании.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками. Ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба-10м, бег-20м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Построение в три колонны на счет «раз-два три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой». Общеразвивающие упражнения: с флажками.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба-10м, бег-20м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой». Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба-10м, бег-20м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой». Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движения.	1. Ходьба по рейки гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове,	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (две команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание	Игровые упражнения: 1. «Через болото по кочкам». 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку».

	руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 4.Игровые упражнения: «Бегуны»*, «Лягушки в болоте»*, «Мяч о стенку»*, «Совушка»*.	гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур , не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 6.Игровые упражнения: «Охотники и утки»*, «Мы-веселые ребята»*, «Охотники и утки»*.	обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 7.Игровые упражнения: «Пас ногой»*, «Ловкие зайчата»*, «Горелки»*.	4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». Эстафеты : 1. «Пингвины». 2. «Пробеги-не сбей». 3. «Волейбол с большим мячом ». 4. «Мишень-корзинка». 5. «Ловкие ребята». 6.Игровые упражнения: «Салки-перебежки»*, «Передача мяча в колонне»*, «Удочка»*.
III.Подвижная игра	«Кто быстрее доберется до флага?»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки»	
IV.Малоподвижная/и.	«Стоп»	«Тихо-громко»	«Эхо»	
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.119 3 занятие-с.73	4-5 занятие-с.119 6 занятие-с.75	7-8 занятие-с.119 9 занятие-с.78	10-11занятие-с.119 12 занятие-с.80

АПРЕЛЬ
«День смеха. Если хочешь быть здоров»

Задачи: Разучить ходьбу парами по ограниченной площади опоры; ходьбу по кругу во встречном направлении - "улитка". Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьбу по канату с сохранением равновесия, игровые упражнения в ходьбе и беге, упражнения на равновесие, бег на скорость. Закрепить ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; ползание по гимнастической стенке одноименным способом.

	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков. Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два». Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два». Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два». Общеразвивающие упражнения: с палками.

II. Основные виды движений.	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 6. Игровые упражнения: «Быстро в шеренгу»*, «Перешагни - не задень»*, «С кочки на кочку»*.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега. 6. Игровые упражнения: «Пас ногой»*, «Пингвины»*, «Горелки»*.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба боком приставным шагом по канату. 5. Прыжки в длину с разбега. 6. Игровые упражнения: «Пройди - не задень»*, «Кто дальше прыгнет»*.	Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось-поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». Эстафеты: 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне»*, «Лягушки в болоте»*, «Горелки»*.
III. Подвижная игра.	«Ловля обезьян», «Пройди - не задень»	«Прыгни - присядь»	«Охотники и утки»	«Ловишки с ленточкой»
IV. Малоподвижная/и.	«Великаны и гномы»	«Стоп»	«Море и песок»	«Великаны и гномы»
Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.121 3 занятие-с.82	4-5 занятие-с.121 6 занятие-с.84	7-8 занятие-с.121 9 занятие-с.86	10-11 занятие-с.121 12 занятие-с.88

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»
«ДО СВИДАНИЯ, ДЕТСКИЙ САД»

Задачи: Разучить бег со средней скоростью до 100м. Повторить бег на скорость; упражнение " Крокодил"; прыжки через скакалку; ведение мяча. Упражнять в прыжках в длину с разбега; в прыжках через скакалку; в ведение мяча, в равновесии в прыжках.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: аэробика.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: аэробика.
II.Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг-передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3.Метание набивного мяча. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 5.Игровые упражнения: «Пас на ходу»*, «Брось - поймай»*, «Прыжки через скакалку»*.	1. Бег на скорость 30 метров. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой. 5.Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны»*, « Проведи мяч»*, « Пас друг другу»*.	1. Прыжки через скакалку. 2. Передача мяча в колонне. 3. Бег со средней скоростью 100 метров. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках-«Крокодил». 6.Игровые упражнения: «Мяч водящему»*, « Кто скорее до кегли»*.	Игровые упражнения: 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту) 4. «Мяч водящему». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?». 2. «Детский волейбол через сетку». 3. «Ловкие футболисты». 4. «Кто дальше прыгнет?». 5. Комбинированная эстафета. 4.Игровые упражнения: « Кто быстрее?»*, «Пас ногой »*, «Кто выше прыгнет »*

III.Подвижная игра.	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни и присядь»	
IV.Малоподвижная/и.	«Море волнуется»	«Запрещенное движение»		
Методическое пособие: Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	1-2 занятие-с.123 3 занятие-с.90	4-5 занятие-с.123 6 занятие-с.92	7-8 занятие-с.123 9 занятие-с.93	10-11занятие-с.123 12 занятие-с.96

ИЮНЬ
«ЛЕТО КРАСНОЕ ПРИШЛО»

Задачи: Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку, в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, в подлезании под шнур, в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль. Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен, ходьба, с выполнением заданий по сигналу; бег врассыпную.			
	Общеразвивающие упражнения: с мячами.	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Общеразвивающие упражнения: с ленточками.

II. Основные виды движений.	1. Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину».	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание малых мячей на дальность. 3. Лазанье под шнур в группировке. Игры на внимание: «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони»	1. Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. 2. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой. 3. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом. 4. Элементы спортивной игры: баскетбол «Точный пас».	1. Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Полоса препятствий.
III. Подвижная игра.	«Пятнашки»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Волшебник»
-Игровые упражнения с мячом (элементы футбола; -с валаном и ракеткой(бадминтон).	«Мяч в стенку», «Не урони »	«Гол в ворота» «Перебрось — поймай »	«Быстрый пас» «Волан навстречу»	«Лас по кругу» «Забрось в кольцо »
Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	с.96 по 99			

ИЮЛЬ
«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА - НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг, в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку, прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. Построение в шеренгу, выполнение заданий по сигналу. Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен.			
	Общеразвивающие упражнения: с обручем.	Общеразвивающие упражнения: со скакалкой.	Общеразвивающие упражнения: с палкой гимнастической.	Общеразвивающие упражнения: с мячом.
II. Основные виды движений.	1. Ходьба змейкой. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. 4. Игровые упражнения: «К названному дереву беги», «Найди пару», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Попади в воротики».	1. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши 2. Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке 3. Метание мешочков вдаль 4. Прыжки через препятствие высотой. 5. Игровые упражнения: Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись не упади» «Сбей кеглю»	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). 2. Равновесие — ходьба по бревну, приставляя пятку к носку. 3. Прыжки между набивными мячами.	1. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба по снаряду свободно балансируя руками (2-3 раза). 3. Прыжки через длинную скакалку.
III. Подвижная игра.	«Пингвины с мячом»	«Караси и щука»	«Мышеловка»	«Ловишки»
- Игровые упражнения с мячом (элементы футбола; - с валаном и ракеткой (бадминтон).	«Ловкие ребята» «Отрази волан»	«Сбей предмет» «Подбей волан»	«Ловко и быстро» «Пройди — не урони»	«Лас в кругу» «Волан через сетку»

Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	с.96 по 99
--	------------

АВГУСТ
«ЧТО НАМ ЛЕТО ПРИНЕСЛО!»

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч правым и левым боком, в ходьбе с изменением направления движений; в прыжках в длину с места; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму. Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках, прыжки через бруски, в ходьбе и беге по кругу, метание мешочков вдаль. Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину, подлезание под шнур.				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.			
	Общеразвивающие упражнения: с мячом.	Общеразвивающие упражнения: с ленточками.	Общеразвивающие упражнения: с косичкой .	Общеразвивающие упражнения: с обручем.
II. Основные виды движений.	1. Равновесие — ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. 2. Прыжки через бруски на двух ногах. 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	1. Пролезание в обруч правы и левым боком. 2. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1. Прыжки в длину с места. 2. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Подлезание под шнур.	1. Лазанье под дугу. 2. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами. 3. Прыжки через короткую и длинную скакалку.
III. Подвижная игра.	«Хитрая лиса»	«Медведь и пчелы»	«Пустое место»	«Охотники и утки»
-Игровые упражнения с мячом (элементы футбола; -с валаном и	«Обведи точно» «Игра в паре»	« Точный пас» «Нападающие и защитники»	«Пас в четверке» «По очереди»	« Пас в тройке» «Попади в мишень»

ракеткой(бадминтон).				
Методическое пособие: автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".	с.96 по 99			

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

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

- Младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
- В среднем дошкольном возрасте развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).
- В старших группах сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- Образовательная деятельность при проведении режимных моментов физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.
- Самостоятельная деятельность детей физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);
- Организованная образовательная деятельность: занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
- Подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- Спортивные игры и упражнения.
- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.
- Игровые беседы с элементами движений.
- Закаливающие процедуры.
- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.
- Двигательная активность в течение дня.
- Тренировки в основных видах движений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие)

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

- Наглядные:** наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

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

музыкальных произведений;

Практические: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Способы организации детей на занятии по физической культуре:

1. Фронтальный (все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение).
2. Поточный (дети друг за другом, с небольшим интервалом, передвигаются, выполняя упр.)
3. Групповой (дети делятся на группы, каждая из которых получает задание и выполняет)
4. Индивидуальный (на примере подготовленного ребёнка даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности)

Технологии личностно - ориентированного взаимодействия педагога с детьми.

На современном этапе развития дошкольного образования происходят изменения в образовательных процессах: содержание образования обогащается, усложняется, акцентируя внимание педагогов дошкольного образования на развитие творческих и интеллектуальных способностей детей, коррекции эмоционально-волевой и двигательной сфер; на смену традиционным методам приходят активные методы обучения и воспитания, направленные на активизацию познавательного, личностного, духовно-нравственного развития ребенка. В этих изменяющихся условиях нам необходимо уметь ориентироваться в многообразии интегративных подходов к развитию детей, в широком спектре современных педагогических технологий.

Инновационные технологии - это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение позитивного результата за счёт динамичных изменений в личностном развитии ребёнка в современных социокультурных условиях.

Характерные особенности:

смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребёнку, но и от ребёнка к взрослому;

основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребёнка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;

содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребёнка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в ДОО:

создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребёнка (актуализация субъектного опыта детей;

оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;

содействие ребёнку в формировании положительной Я - концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания.

Технологии проектной деятельности.

Этапы в развитии проектной деятельности:

Подражательно-исполнительский, реализация которого возможна с детьми трех с половиной — пяти лет. На этом этапе дети участвуют в проекте «на вторых ролях», выполняют действия по прямому предложению взрослого или путем подражания ему, что не противоречит природе

маленького ребенка: в этом возрасте важна потребность установить и сохранить положительное отношение к взрослому, так и подражательность.

Общеразвивающий, он характерен для детей пяти-шести лет, которые уже имеют опыт разнообразной совместной деятельности, могут согласовывать действия, оказывать друг другу помощь. Ребенок уже реже обращается к взрослому с просьбами, активнее организует совместную деятельность со сверстниками. У детей развиваются самоконтроль и самооценка, они способны достаточно объективно оценивать как собственные поступки, так и поступки сверстников. В этом возрасте дети принимают проблему, уточняют цель, способны выбрать необходимые средства для достижения результата деятельности. Они не только проявляют готовность участвовать в проектах, предложенных взрослым, но и самостоятельно находят проблемы, являющиеся отправной точкой творческих, исследовательских, опытно-ориентировочных проектов.

Творческий, он характерен для детей шести-семи лет. Взрослому очень важно на этом этапе развивать и поддерживать творческую активность детей, создавать условия для самостоятельного определения детьми цели и содержания предстоящей деятельности, выбора способов работы над проектом и возможности организовать ее последовательность.

Алгоритм деятельности педагога:

- педагог ставит перед собой цель, исходя из потребностей и интересов детей;
- вовлекает дошкольников в решение проблемы,
- намечает план движения к цели (поддерживает интерес детей и родителей);
- обсуждает план с семьями;
- обращается за рекомендациями к специалистам ДОО;
- вместе с детьми и родителями составляет план-схему проведения проекта;
- собирает информацию, материал;
- проводит занятия, игры, наблюдения, поездки (мероприятия основной части проекта);
- дает домашние задания родителям и детям;
- поощряет самостоятельные творческие работы детей и родителей (поиск материалов, информации, изготовлении поделок, рисунков, альбомов и т.п.);
- организует презентацию проекта (праздник, открытое занятие, акция, КВН, составляет книгу, альбом совместный с детьми);
- подводит итоги (выступает на педсовете, обобщает опыт работы).

Технологии исследовательской деятельности.

Этапы становления исследовательской деятельности:

- ориентировка (выделение предметной области осуществления исследования);
- проблематизация (определение способов и средств проведения исследования);
- планирование (формулировка последовательных задач исследования, распределение последовательности действий для осуществления исследовательского поиска);
- эмпирия (сбор эмпирического материала, постановка и проведение исследования, первичная систематизация полученных данных);
- анализ (обобщение, сравнение, анализ, интерпретация данных).

Принципы исследовательского обучения:

- ориентации на познавательные интересы детей (исследование — процесс творческий, творчество невозможно навязать извне, оно рождается только на основе внутренней потребности, в данном случае на потребности в познании);
- опора на развитие умений самостоятельного поиска информации;
- сочетания репродуктивных и продуктивных методов обучения (психология усвоения свидетельствует о том, что легко и непроизвольно усваивается тот материал, который включен в активную работу мышления);
- формирования представлений об исследовании как стиле жизни.

Пути создания проблемных ситуаций, личностно значимых для ребенка:

- преднамеренное столкновение жизненных представлений детей с научными фактами, объяснить которые они не могут - не хватает знаний, жизненного опыта;
- преднамеренное побуждение детей к решению новых задач старыми способами;
- побуждение детей выдвигать гипотезы, делать предварительные выводы и обобщения (противоречие - ядро проблемной ситуации в данном - случае возникает в результате столкновения различных мнений, выдвинутого предположения и результатов его опытной проверки в процессе диалога).

Методические приемы:

- подведение детей к противоречию и предложение самостоятельно найти способ его разрешения;
- изложение различных точек зрения на один и тот же вопрос;
- предложение детям рассмотреть явление с различных позиций;
- побуждение детей к сравнению, обобщению, выводам из ситуации, сопоставлению фактов;
- постановка конкретных вопросов на обобщение, обоснование, конкретизацию, логику, рассуждения;
- постановка проблемных задач (например, с недостаточными или избыточными исходными данными, неопределенностью в постановке вопроса, противоречивыми данными, заведомо допущенными ошибками, ограниченным временем решения и т.д.)

Информационно - коммуникативные технологии.

Применение информационно - коммуникационных технологий с использованием мультимедийных презентаций, клипов, видеофильмов даёт возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Основные требования при проведении занятий с использованием компьютеров:

- образовательная деятельность должна быть четко организована и включать многократное переключение внимания детей на другой вид деятельности;
- на образовательной деятельности дети должны не просто получить какую-то информацию, а выработать определенный навык работы с ней или получить конечный продукт (продукт должен быть получен за одно занятие, без переноса части работы, т.к. у детей происходит ослабление мотивации в процессе длительной работы);
- на образовательной деятельности не рекомендуется использовать презентации и видеоматериалы, пропагандирующие применение физической силы к персонажам;
- программный продукт, с одной стороны, должен критически реагировать на неправильные действия ребенка, а с другой — реакция не должна быть очень острой;
- перед образовательной деятельностью должна быть проведена специализированная подготовка - социально-ориентированная мотивация действий ребенка.

Образовательная деятельность, с использованием ИКТ, строится в соответствии с индивидуальными особенностями, медицинскими показаниями, письменным согласием родителей и обязательными структурными изменениями занятий.

Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии.

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

Здоровьеформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
- динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; - релаксация; - различные гимнастики.	-физкультурные занятия; -проблемно-игровые занятия; -коммуникативные игры; -занятия из серии «Здоровье»; -самомассаж.	- арт-терапия; - технологии музыкального воздействия; - сказкотерапия; - психогимнастика.

Образованность и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, состоятельность каждого государства. Происходит это потому, что образование и здравоохранение рассматриваются, как самостоятельные сферы. Задачи управления здоровьем воспитанников по самой своей природе имеют комплексный характер.

Задачи:

1. Побуждение в детях желание заботится о своем здоровье, заинтересованное отношение к собственному здоровью.
2. Формирование установки на использование здорового питания.
3. Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом психологических и иных особенностей, развитие потребности физической культуры и спорта.
4. Выполнение рекомендованного педагогами и врачами режима дня.
5. Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, низкий уровень закаленности).
6. Формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.
7. Развитие готовности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Средства и методы здоровьесформирования:

- методики и технологии психолого-медико-социального сопровождения воспитанников на каждом возрастном этапе,
- игры, направленные на здоровьесформирование дошкольников;
- решение проблемных ситуаций;
- промежуточные и итоговые диагностики состояния здоровья,
- мероприятия по формированию здорового образа жизни,
- коррекционная работа по медицинским показателям,
- технологии включения воспитанников и родителей воспитанников в здоровьесформирующую деятельность.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной активности + система психологической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья
Гибкий режим. Организация занятий. Создание условий (оборудование зала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь) Оборудование спортивной площадки на территории детского сада, прогулочных участков.	Утренняя гимнастика. Прием детей на улице в теплое время года. Физкультурные занятия. Музыкальные занятия. Двигательная активность на прогулке. Физкультура на улице. Подвижные игры. Динамические паузы во время НОД. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги, забавы, игры. Игры, хороводы, игровые упражнения. Психогимнастика	Утренний прием на воздухе в теплое время года. Ходьба босиком в спальне до и после сна. Одностороннее проветривание во время сна. Воздушные ванны. Обширное умывание. Обливание ног.	Организация второго завтрака (соки, фрукты). Введение овощей и фруктов в обед и полдник. Строгое выполнение натуральных норм питания. Замена продуктов для детей-аллергиков. Соблюдение питьевого режима. Гигиена приема пищи. Индивидуальный подход к детям во время приема пищи. Правильность расстановки мебели.	Диагностика уровня физического развития. Диспансеризация детей с привлечением врачей поликлиники.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка): Физическое развитие

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4-6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами - с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 - 40 прыжков (2 - 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4-5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 - 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке.

лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 - 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья осуществляется деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития.

Цель коррекционной работы: коррекция нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы.

Задачи коррекционной работы:

- обеспечение адекватных возможностям и индивидуальным особенностям развития детей с ограниченными возможностями здоровья организационно - педагогических условий, необходимых для качественного освоения ими содержания основной образовательной программы;
- разностороннее развитие детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации;
- координация усилий всех субъектов образовательного процесса, принимающих участие в реализации Программы.

Специальные условия для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья

1. Механизмы адаптации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, использование специальных методов и приёмов обучения и воспитания:
 - индивидуальный подход;
 - использование практических и наглядных методов, формирующих сенсомоторную основу представлений и понятий о познавательной действительности, дополнением к этим методам являются словесные методы;
 - практически-действенные методы воспитания: приучение, упражнение, воспитывающие ситуации, игра. Эти методы необходимо сочетать с различными информационными методами. Ценным является опора на визуальную информацию, сопровождаемую комментариями, разъяснениями педагога, использование примеров из окружающей ребенка жизни, личного опыта педагога;
 - различные виды игр для формирования личности ребенка, его взаимоотношений с окружающими, для коррекции познавательных, эмоциональных, волевых процессов, общения;
 - комплекс учебно-игровых занятий;
 - предотвращение наступления утомляемости;
 - активизация познавательной деятельности;
 - проведение подготовительных занятий;
 - обогащение знаниями об окружающем мире;
 - внимание на коррекцию всех видов деятельности;
 - проявление педагогического такта.
2. Проведение НОД с детьми ОВЗ

Еще одним условием успешного обучения детей с ОВЗ является организация групповых и индивидуальных занятий, которые дополняют коррекционно-развивающую работу, и направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для детей с ОВЗ.

Занятия строятся с учетом основных принципов коррекционно-развивающего обучения:

Принцип системности коррекционных (исправление или сглаживание отклонений и нарушений развития, преодоление трудностей развития), профилактических (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и развивающих (стимулирование, обогащение содержания развития, опора на зону ближайшего развития) задач.

Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах.

1. Началу коррекционной работы должен предшествовать этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития (совместно с психологом).

2. Реализация коррекционно-развивающей работы требует от педагога постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний ребенка. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в коррекционно-развивающую работу.

Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию деятельности каждого ребенка, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности.

Учет индивидуальных особенностей личности позволяет наметить программу оптимизации в пределах психофизических особенностей каждого ребенка. Коррекционная работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития.

Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий, при решении которых возникают какие-либо препятствия. Их преодоление способствует развитию учащихся, раскрытию возможностей и способностей. Каждое задание должно проходить ряд этапов от простого к сложному. Уровень сложности должен быть доступен конкретному ребенку. Это позволяет поддерживать интерес к работе и дает возможность испытать радость преодоления трудностей.

Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации обучения таким образом, чтобы у воспитанников развивался навык переноса обработки информации, следовательно - механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения.

Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Коррекционные занятия проводятся по мере выявления педагогом и психологом индивидуальных пробелов в их развитии и обучении. Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. В связи с этим, работа в часы индивидуальных и групповых занятий должна быть ориентирована на общее развитие, а не на тренировку отдельных психических процессов или способностей. Планируется не столько достижение отдельного результата, сколько создание условий для развития ребенка.

3. Осуществление квалифицированной коррекции нарушения развития.

В образовательном учреждении, осуществляющем обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено наличие следующих специалистов: учитель-логопед, учитель – дефектолог, педагог-психолог, музыкальный руководитель, воспитатель по ФВ, воспитатель, фельдшер.

Эффективным взаимодействием специалистов является:

- своевременное выявление, комплексное обследование проблем детей дошкольного возраста, определение стратегии обучения и коррекции в соответствии с их индивидуальными возможностями;
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок, организация оздоровительных мероприятий;
- реализация индивидуального образовательного маршрута с учетом рекомендаций специалистов;
- повышение компетентности специалистов в смежных с основной профессиональной деятельностью направлениях.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия (ФГОС ДО п. 3.2.1), которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

уважительное отношение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимо как искусственное ускорение, так и искусственное замедление развития детей);

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности, поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия;

поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей. Обеспечение эмоционального благополучия:

через непосредственное общение с каждым ребенком;

через уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

Поддержка индивидуальности и инициативы детей:

через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

через создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

через непосредственную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности разных видов деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т. д.).

Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащих к разным национально-культурным и социальным слоям;

развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников.

Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка):

через создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

через организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

через поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

через оценку индивидуального развития детей.

Осуществление образовательного процесса с учетом специфики климатических, национально-культурных условий Уральского региона направлено на развитие личности ребенка в контексте детской субкультуры, сохранение и развитие индивидуальности, достижение ребенком уровня психического и социального развития, обеспечивающего успешность познания мира ближайшего (социального, природного) окружения через разнообразные виды детских деятельностей, интегрированные формы совместной и самостоятельной деятельности.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

По Программе дошкольного образования «Истоки» в младшем дошкольном возрасте (3-5 лет) инициативность проявляется в выборе ребенком тематики игр, постановке и разрешении новых игровых проблемных ситуаций, вопросах и предложениях, с которыми ребенок обращается к взрослому и сверстникам, в организации и осуществлении самостоятельной продуктивной деятельности. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) инициативность проявляется во всех видах деятельности ребенка - общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Он может выбрать дело по своему желанию, включиться в разговор, предложить интересное занятие для всех. Ребенок легко включается в игровые ситуации и иницирует их сам, творчески развивает игровой сюжет, используя для этого разнообразные знания, полученные из разных источников. Инициативность связана с любознательностью, пытливостью ума, изобретательностью, индивидуальными возможностями детей, поддержкой свободы их поведения и самостоятельности. Центральное место в поддержании детской инициативы занимает организация развивающей предметно - пространственной среды в группах. Расположенные модели в уголках конструирования, изобразительной деятельности, познавательно - исследовательской деятельности позволяют детям самостоятельно воплощать в жизнь свои проекты и задумки.

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Направления поддержки детской инициативы:

позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль педагога - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;

психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
 - Непосредственное общение с каждым ребёнком;
 - Уважительное отношение к каждому ребёнку, к его чувствам и потребностям;
2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - Непосредственную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - Развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - Развитие умения детей работать в группе сверстников;

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребёнка в совместной деятельности со взрослыми и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности через:
 - Создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
 - Организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
 - Поддержку спонтанной игры детей, её обогащения, обеспечение игрового времени и пространства;
 - Оценку индивидуального развития детей;
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Модель образовательного процесса.

В основу оптимальной модели образовательного процесса положена структурная дифференциация образовательного процесса, исходя из наиболее адекватных возрасту позиций взрослого как непосредственного партнера детей, включенного в их деятельность, и как организатора развивающей предметной среды. Соответственно, образовательный процесс включает два основных блока:

- совместная партнерская деятельность взрослого с детьми;
- свободная самостоятельная деятельность самих детей.

Согласно данной модели в первом составляющем блоке образовательного процесса - партнерском – в рамках совместной непринужденной деятельности взрослого детьми должны решаться задачи самого широкого плана:

- становление инициативы детей во всех сферах деятельности,
 - развитие общих познавательных способностей;
 - формирование культуры чувств и переживаний;
- развитие способности к планированию собственной деятельности и произвольному усилию, направленному на достижение результата, построение связной картины мира.

Блок самостоятельной деятельности детей наполнен образовательным содержанием за счет создания воспитателем разнообразной предметной среды, обеспечивающей широкий выбор дел по интересам, позволяющей ребенку включаться во взаимодействие со сверстниками или действовать индивидуально.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Формы взаимодействия: родительские собрания, индивидуальные консультации, информационные сообщения в родительских уголках, анкетирование, проведение совместных развлечений, просмотр открытых занятий, праздников.

Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, медсестра, родители. Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ.

Взаимодействия с семьями, осуществляется на принципах ФГОС п.1.4.

1. полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничества Детского сада с семьей;
6. приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
8. учета этнокультурной ситуации развития детей.

Функциональное взаимодействие с родителями	Формы взаимодействия с родителями
Нормативно-правовая деятельность	- знакомство родителей с локальной нормативной базой ДОУ; - участие в принятии решений по созданию условий, направленных на развитие ДОУ; - вовлечение семьи в управление ДОУ: планирование, организацию образовательного процесса, оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы (участие в диагностике)
Информационно-консультативная деятельность	- определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса; - анкетирование, опрос родителей;

	- информационные стенды для родителей; - подгрупповые и индивидуальные консультации; - интернет. Сайт ДОУ; - презентация достижений;
Просветительская деятельность	- лекции специалистов ДОУ, приглашенных научных консультантов; - библиотечка для родителей; - педагогическая гостиная; - совместная разработка учебных пособий и дидактических игр; - круглые столы, конференции с участием родителей, представителей общественных, научных организаций; - информационные буклеты по заявленным родителями проблемам; - форум на сайте ДОУ
Практико-ориентированная методическая деятельность	- дни открытых дверей; - практические семинары; - открытые занятия; - детско-родительские проекты; - выставки; - смотры-конкурсы; - ПМПк
Культурно-досуговая деятельность	Во время проведения и подготовки физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.
Индивидуально-ориентированная деятельность	- конкурсы семейных рисунков; - выставки семейных достижений; - коллективные творческие дела; - создание, сопровождение портфолио детских достижений; - работа с картой индивидуального маршрута ребенка; - реализация индивидуальных программ развития ребенка, в том числе – одаренного; - организация вернисажей, выставок детских работ

2.7. Особенности взаимодействия инструктора по ФИЗО со школой и другими социальными институтами.

Социальное партнерство и сотрудничество, обеспечивая степень открытости образовательного учреждения, является важным механизмом повышения качества образования.

Мы понимаем качество реализации основной общеобразовательной программы как меры соответствия достигаемого образовательного результата ожиданиям (запросам) личности, общества и государства, в развернутом варианте степень соответствия: целей и результатов воспитания современным социальным требованиям, обусловленным переходом к демократическому, открытому обществу с рыночной экономикой, переходом от преимущественной ориентации на усвоение воспитанниками заданного объема образовательного материала к ориентации на развитие у детей способности к самостоятельному решению задач, проблем в различных сферах детской деятельности на основе использования освоенного социального опыта; содержания воспитания его целям и возможностям всех детей; условий образовательной деятельности требованиям сохранения здоровья детей и обеспечения психологического комфорта.

В соответствии с пониманием качества образования, выделяются основные составляющие сотрудничества и партнерства со всеми социальными партнерами по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

- переход от исключительно знаниевой парадигмы к компетентностной и личностно-развивающей;
- приведение в соответствие содержания образования новым целям, сохранению накопленного положительного опыта (познавательного, социального и пр.) и дальнейшего его совершенствования;
- разработка средств и методов общественной экспертизы для оценки динамики продвижения детей, способствующих обеспечению жизненной успешности человека;
- приведение в соответствие условий образовательной деятельности требованиям сохранения и укрепления здоровья воспитанников и обеспечение психологического комфорта;
- изменение системы межличностных отношений в направлении от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества, педагогике развития.

Обеспечение соответствия образовательных результатов социальным ожиданиям может быть достигнуто только в условиях постоянного взаимодействия образовательного учреждения с сообществом, т.е. в условиях открытости.

Результатом открытости детского сада для социума является:

- соответствие целей и результатов образования современным социальным требованиям; содержание образования его целям и возможностям всех воспитанников; условий образовательной деятельности требованиям сохранения здоровья детей и обеспечение психологического комфорта;
- информационно-аналитическое обеспечение основано на результатах комплексной психолого-педагогической диагностики в соответствии с социальным заказом;
- личностно-ориентированная педагогическая технология;
- воспитанники на этапе завершения дошкольного образования легко адаптируются
- изменяющимся жизненным условиям, легко устанавливают коммуникации, мотивированы на дальнейшее саморазвитие и т.д.

Цель: Создание атмосферы сотрудничества, направленной на согласованность и перспективность всех компонентов систем здорового образа жизни, на каждой ступени образования для обеспечения преимущественности в развитии ребенка.

Задачи:

- Укрепление здоровья и своевременная коррекция имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка;
-

Детский сад активно сотрудничает с окружающим социумом – другими дошкольными образовательными учреждениями города, МОУ СОШ № 34, городским центром психолого-медико-социального сопровождения (ЦПМСС).

Направление	Наименование общественных организаций, учреждений	Формы сотрудничества	Периодичность
	КУПедК педагогический колледж	Курсы повышения квалификации, конференции, семинары, проведение консультаций, обмен опытом	По плану
	ОУ № 34,40 Детские сады № 103,1	Семинары, практикумы, консультации для воспитателей и родителей, беседы, методические встречи, экскурсии для воспитанников, дни открытых дверей, совместные выставки, развлечения.	По плану преимущества ДОУ и школы
	Дошкольные учреждения города	Проведение методических объединений, консультации, методические встречи, обмен опытом	По плану УО
	Центр дополнительного образования	Участие в выставках, смотрах-конкурсах; сотрудничество, посещение кружков, обмен опытом	По плану на год
	Библиотека №17	Участие в выставках, экскурсии	По плану на год
Физкультура и спорт	Комитет по физкультуре и спорту	Участие в мероприятиях: День здоровья, «Планета Дошколят», «Зарничка»	По плану комитета, ГМЦ
Безопасность	Пожарная часть	Экскурсии, встречи с работниками пожарной части, конкурсы по ППБ, консультации, инструктажи.	По плану
	ОГИБДД	проведение бесед с детьми по правилам дорожного движения, участие в выставках, смотрах-конкурсах	По плану
Информационность	СМИ (федеральный уровень)	Электронные педагогические издания: написание статей из опыта работы, публикация методических разработок педагогов	По мере необходимости

2.8 Часть, формируемая участниками образовательных отношений
2.8.1 Содержание образовательной работы по реализации содержания образовательной области «Физическое развитие»

Перспективное планирование дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячек»

Этапы ЛФК	Продолжительность	Задачи
Диагностический период	Сентябрь	1. Диагностика состояния здоровья детей
Подготовительный период	Октябрь – ноябрь.	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.
Основной период.	Декабрь – февраль.	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры)
Заключительный период.	Март – май.	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.

Общеразвивающие упражнения.

месяц	инвентарь
октябрь	Без предметов.
ноябрь	С гимнастической палкой.
декабрь	С гимнастической палкой, мячом.
январь	С мячом, без предметов.
февраль	С обручем, без предметов
март	Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом.
апрель	С обручем, без предметов, с гантелями.
май	С мячом, без предметов

Перспективное планирование проекта «Топ, топ – плоскостопию стоп»

№ п/п	Целевые образовательные мероприятия	Сроки проведения	Участники и партнёры мероприятия
1	Диагностика	Сентябрь	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо.
2	Занятие «Колобок и его друзья»	Октябрь	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
3	Спортивное развлечение «Кто в теремочке живет?»	Ноябрь	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
4	Занятие «В гостях у медвежонка»	Декабрь	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
5	Занятие «Праздник в лесу»	Январь	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
6	Занятие «Утятки - ребятки»	Февраль	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
7	Занятие «В стране Игрушек»	Март	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
8	Занятие «Давайте, зайку и лисичку помирим»	Апрель	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
9	Итоговое занятие «Волшебная поляна»	Май	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
10	Родительское собрание	Май	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо
11	Анкетирование родителей	Июнь	Родители воспитанников средней группы «Дружная семейка», воспитатель, инструктор по физо

2.8.2 Особенности взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников в Части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

План работы с родителями

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация: «Задачи и содержание воспитательно–образовательной работы по физическому развитию», «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре».
Октябрь	«Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников».
Ноябрь	«Двигательная активность в домашних условиях», «Как приучить ребенка к физической культуре», подготовка к спортивному празднику «А ну- ка, мамочка!».
Декабрь	«Что такое самомассаж?». «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок».
Январь	«Зимние игры и забавы», «Дыхательная гимнастика». Совместное развлечение с родителями: «Большие гонки».
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки». Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти! ».
Март	Консультация «С чего начинать укрепление здоровья».
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Подвижные игры Урала»
Май	Музыкально-спортивное мероприятие с родителями: «Праздник забытых игр»
Июнь	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания».
Июль	«Значение развития мелкой моторики».
Август	«Здоровье начинается со стопы».

3. Организационный раздел

3.1. Методические материалы и средства обучения и воспитания.

Направление развития детей	Программы	Методические пособия Технологии
Физическое развитие	Программа «Истоки». Т.И. Алиева, Т. В. Арнаутова, А.Г. Арушанова и др. М.: ТЦ «Сфера», 2011	Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» М.:ТЦ Сфера, 2007 Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2004. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М.: Мозаика - синтез, 2006. Фисенко М.А. Физкультура в детском саду. Волгоград: Корифей, 2007. Фисенко М.А. Физкультура первая и вторая младшие группы. Волгоград, «Корифей» 2007. Фисенко М.А.. Физкультура средняя и старшая группа. Волгоград. «Корифей» 2007. Фисенко М.А. Физкультура подготовительная группа. Волгоград. «Корифей». 2007. Т.С. Никапорова, Е.М. Сергиепко. Здоровячек. Воронеж, ЧП Лакоценин С.С. 2007 Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Москва, Творческий центр Сфера, 2008 Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, Педагогическое общество гво России, 2005. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Санкт-Петербург. «Детство - Пресс» 2008 Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Москва, Творческий центр, 2003. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и в Доу. М. : « Школьная пресса», 2005 Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. М.: Линка -Пресс, 2008 Пензулаева Л.И. Физкультурное занятие в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с. Пензулаева Л.И. Физкультурное занятие в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. Пензулаева Л.И. Физкультурное занятие в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с. Пензулаева Л.И. Физкультурное занятие в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с. Игровые технологии как средство развития ориентировки в пространстве у детей 4-6 лет/авт-сост. О.Е. Герасимова. – Волгоград: Учитель. – 63 с. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах. Занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева. – Волгоград: Учитель. – 45 с. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/ авт.-сост. Т.Г. Каропова. – Изд. 3-е, испр. И доп. – Волгоград: Учитель. – 169 с. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 192 с. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы/авт.-сост. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Изд. 4-е, испр.- Волгоград: Методкнига.-135 с.

3.2. Расписание образовательной деятельности по физической культуре для групп общеразвивающей направленности Детского сада №3

понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		
8.00-8.05 Утренняя гимнастика «Младшая группа № 3»										
8.05-8.13 Утренняя гимнастика «Средняя группа № 1 и №2»										
8.15-8.25 Утренняя гимнастика «Старшая группа №7»										
8.25-8.35 Утренняя гимнастика «Подготовительная группа № 4 и №6»										
9.00-9.20	Средняя № 1			9.00-9.15	Младшая № 3	9.00-9.15	Младшая № 3	9.00-9.25	Средняя № 1	
9.25 - 9.40	Младшая № 3			9.30-9.50	Средняя № 1	9.30-9.50	Средняя № 2	10.00-10.20	Средняя №2	
10.30-11.00	Подготовительная № 6			10.00-10.20	Средняя №2	10.10-10.35	Старшая №7	10.30-11.00	Подготовительная № 6	
11.10-11.35	Старшая № 7 (улица)			11.00-11.30	Подготовительная № 6 (улица)	10.45-11.15	Подготовительная № 4	11.10-11.40	Подготовительная № 4 (улица)	
		15.15-15.45	Подготовительная № 4							
		15.50-16.15	Старшая № 7							
		16.30-17.00	Кружок «Здоровячок»							

3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия.

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий — неотъемлемая часть в деятельности детского сада. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка. Основополагающая роль в развитии духовности ребенка, формировании гражданской позиции, усвоении социокультурных норм и национальных культурных традиций принадлежит дошкольному детству. Фундаментом любого общества является культура, в том числе народная культура. Ее сохранение, дальнейшее развитие в условиях усилившихся процессов глобализации и других новых вызовов является важнейшей задачей для обеспечения устойчивости российской государственности. Развитие традиционной культуры всех народов России крайне важно. Не менее важны и взаимовлияние, взаимоприобретения, синтез, на основе которых рождается наша многонациональная общероссийская культура. Процесс передачи культуры раскрывает преемственность культурных традиций, идущих от поколения к поколению, а развитие культуры всегда предполагает и развитие самого творца всей культуры — человека.

Традиционная народная культура — глубинная основа всего многообразия направлений, видов и форм культуры современного общества. В ней закреплён весь накопленный веками опыт практической и духовной деятельности, через нее формируются важнейшие национальные идеалы, моральные принципы и нравственные установки, регулируются нормы социальных отношений, семейных, общинных, трудовых отношений между поколениями.

Традиционная культура, составляет один из наиболее значительных глубинных пластов Художественной культуры общества, является важнейшей составляющей частью любой национальной культуры, основой формирования национального самосознания, укрепляющей духовную связь поколений и эпох.

В ОП ДО в работу по ознакомлению детей с народными традициями включаются различные виды детской деятельности: познавательная, исследовательская, художественно-продуктивная, игровая, а также совместная деятельность взрослых и детей. Она осуществлялась в интегративной форме: на занятиях познавательного цикла, музыкальных и занятиях по изобразительной деятельности, в процессе совместной деятельности воспитателя с детьми, в самостоятельной детской деятельности. Использовались разнообразные формы деятельности: занятия, наблюдения, подготовленные детьми совместно с родителями рассказы о своей семье, беседы, трудовая деятельность.

В программе предполагается формирование у детей представлений о многообразии народных культур, одновременно с положительным отношением к ним. Поэтому воспитание детей должно осуществляться с использованием поликультурного подхода. Педагог, обеспечивая поликультурное воспитание, формирует национальное самосознание ребенка путем обучения родному языку, путем ознакомления с обычаями, традициями, ценностными ориентациями как своего народа, так и других народов. У дошкольников следует формировать представление о многообразии человеческих языков, одновременно с положительным отношением к ним через ознакомление с разными видами устного народного творчества и фольклором на разных языках. Особое место в народных праздниках занимает народный фольклор, который отражает различные виды музыкальной деятельности.

В с учетом возрастных особенностей детей составляется праздничный календарь, в соответствии с которым те или иные мероприятия проводятся открыто в музыкальном зале или в группах. Эффективному проведению праздника способствуют:

- 1) объединение всех его составных частей вокруг главной цели;
- 2) отбор художественного материала;
- 3) выбор эмоционально выразительных средств;
- 4) подбор исполнителей;
- 5) коллективное подведение итогов и оценка проделанной работы.

Сценарий детского праздника — это подробная литературно-текстовая и организационная разработка содержания и хода театрализованного действия.

В нем последовательно, взаимосвязано излагается все, что будет происходить. В сценарии раскрывается тема, показываются авторские переходы от одной части действия к другой, вносятся используемые художественные произведения или отрывки из них.

Приемы активизации участников праздника, описание художественного оформления и

специального оборудования также включаются в сценарий.

Таким образом, сценарий мероприятия представляет собой последовательно разработанную педагогическую программу организации праздничной деятельности. Песня и танец на детском празднике — это средства общения и единения всех собравшихся. Все участвуют в праздничном действии и веселье благодаря играм. Игра на детском празднике выступает, с одной стороны, как прием активизации ребенка, с другой — как важная форма освоения народного творчества. Коллективные игры характеризуются событийностью, сюжетностью, действием, образностью. Эмоции «цементируют» игру, делают увлекательной, создают благоприятный климат для общения. Важно увлечь детей и сделать так, чтобы окончание игры не было затянутым, характеризовалось яркостью, эмоциональной насыщенностью, результативностью.

Традиции детского сада.

Сроки проведения	Содержание О.Д.	Группы
Сентябрь	День знаний.	Все группы
Сентябрь	Осень в гости к нам пришла.	Группа раннего возраста, младшая группа
Сентябрь-октябрь	Конкурс декоративно-прикладного искусства «Дары Осени».	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
Октябрь	Осенняя ярмарка.	средняя, старшая, подготовительная
Ноябрь	Театральный капустник.	средняя, старшая, подготовительная
Декабрь	Новогодние утренники.	Все группы
	Выставка детских работ «Новогодние чудеса».	Группа раннего возраста, младшая группа
Декабрь	Конкурс творческих работ «Зимняя мастерская».	средняя, старшая, подготовительная
Январь	Зимний праздник на улице «Здравствуй, Зимушка-зима».	Все группы.
Февраль	Акция «Покормите птиц зимой!»	Все группы
Февраль	23 февраля — День защитника Отечества.	Все группы
Февраль	Скоро Масленица!	Все группы
Март	«Подарок маме» (Праздник 8 Марта).	Все группы
Апрель	День смеха.	средняя, старшая, подготовительная
	Детская улыбка.	Группа раннего возраста, младшая группа
Май	9 мая — День победы!	Все группы
Май	«До свидания, детский сад!».	Подготовительные группы

Июнь	День защиты детей.	Все группы
Июнь	Музыкально-спортивное развлечение «Здравствуй, лето!».	Все группы
Июль	Летние спортивные игры	Средняя, старшая, подготовительная
Август	До свидания, лето!	Все группы

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмеримы с возможностями детей. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Спортивный инвентарь

№ п/п	Название	Количество
1	Мяч	20
2	Мяч массажный	22
3	Мяч d – 15 см.	15
4	Ролики гимнастические	5
5	Мяч волейбольный	1
6	Тоннель	1
7	Обруч большой	27
8	Доска деревянная	1
9	Палка гимнастическая	30
10	Стойка для баскетбола	1
11	Скакалка	20
12	Фитнес мячи	14
13	Кегли	50
14	Мешочки	21
15	Шнуры короткие	25
16	Платочки	56
17	Боулинг	1
18	Городки	1
19	Ленты короткие	25
20	Гимнастические коврики	22
21	Султанчики	12
22	Гантели	20
23	Лыжи	22
24	Мяч баскетбольный	2
25	Стойка для обручей	1
26	Велотренажёр	1
27	Тренажёр "Бегущий по волнам"	1
28	Корзины для спортивного инвентаря	3
29	Гимнастическая скамейка	2
30	Гимнастическая стенка	2
31	Стойка баскетбольная	1
32	Эспандер лыжника	4
33	Клюшки с шайбами	5
34	Канат тонкий	1
35	Канат	2
36	Дартц	2
37	Самокат	1
38	Доски гладкие с зацепами	2
39	Ориентиры оранжевые + желтые и красные	12+10
40	Островок	7
41	Кольцеброс	2
42	Мат гимнастический	2
43	Спортивный комплекс (мягкие модули)	4
44	Дуга h – 60 см.	6
45	Косички	21
46	Стойка для метания	1
47	Мячи футбольный	2
48	Мишень вертикальная	1

3.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.5.1. Программно-методическое обеспечение

Толстикова О.В., Савельева О.В., Иванова Т.В., Овчинникова Т.А., Симонова Л.Н., Шлыкова Н. С, Шелковкина Н.А. Современные педагогические технологии образования детей дошкольного возраста: методическое пособие. - Екатеринбург: ИРО, 2013. - **198с.**

Образовательная область «Физическое развитие»:

- Подвижные игры народов Урала. - Екатеринбург: ИРРО. - 2009. Составители: Толстикова О.В., Васюкова С. В., Морозова О.И., Воронина С.Н., Худякова Т.А., Баталова Н. А., Крючкова Г.А., Крыжановская Л.А.
- Игры на асфальте. Методические рекомендации / Сост. Воронцова О., Воробьева Л. -Екатеринбург: ИРРО. - 2009.
- Зеленый огонек здоровья - Картушина М.Ю..М.: Творческий центр, 2007

3.5.2. Традиционные события, праздники, мероприятия

Сроки проведения	Содержание
Сентябрь	Турслет; Всероссийский день бега «Кросс наций»
Сентябрь-октябрь	Всероссийский день ходьбы
Октябрь	День здоровья «я и здоровье»
Ноябрь	Неделя здоровья «Веселые старты»
Декабрь	ГТО
Январь	Лыжные соревнования «Все на лыжи»
Февраль	Совместное мероприятие посвященное 23 февраля «Мой папа самый лучший друг»; Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»
Март	Неделя здоровья «Веселые старты»
Апрель	Спортивное развлечение «Спорт-радость-здоровье»
Май	Экскурсия в спортивный клуб «Граница»
Июнь	Экскурсия на спортивную площадку школы №34
Август	Летняя Олимпиада между садиками №3 и №1

3.5.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

Центры физического развития и здоровья	
Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Игровые двигательные модули. Спортивно - игровые мобили. Алгоритмы и пиктограммы гигиенических процедур, одевания и раздевания. Портфолио здоровья. «Дорожка здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики) атрибуты для двигательной активности, сухой бассейн. Фитомодульные композиции и аромамедальоны, мешочки и подушечки с травами. Выставки рисунков, коллективных коллажей. Аппликация о правильном питании. Дидактическая игра: «Что полезно для зубов». Плакаты: «Не забывайте мыть руки»; «Моем руки правильно». Игровой набор «Кукольный доктор», игрушки - зверюшки, машины «скорой помощи», куклы, халат и шапочка для врача, шапочки с красным крестом для медицинского персонала. Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Живой уголок леса», «Шум моря». Дидактическая игра «Как замечательно устроен наш организм».	Игровые двигательные модули. «Тропа здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики) атрибуты для двигательной активности). Алгоритмы, пиктограммы закаливания, умывания, одевания и раздевания. Выставки рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Энциклопедия «Азбука здоровья» - о ценностном сохранении своего здоровья. Интерактивные пособия «Витамины»; «Чистота - залог здоровья»; «Тайны здоровья»; «Лекарственные травы»; «Азбука здоровья». Плакаты: «Эти полезные витамины»; «Закаливание»; «Мы со спортом дружим»; «Правильно заботимся о своих зубах»; «Правила гигиены». Игра «Лечим зубы»: макет с зубами, белый пластилин. Дидактическая игра: «Сто шагов к здоровью»; «В стране здоровья». Картинки, иллюстрации, фотографии, клей, бумага для создания собственных игр направленных на сохранения своего здоровья. Детско-взрослые проекты о сохранении своего здоровья. Спортивно - игровые мобили. Фитомодульные композиции, аромамедальоны. Тропа «Здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики). Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Уголок леса», «Шум моря». Фотовыставки «Не боимся стужи, со здоровьем дружим!»; «Мы со спортом дружим и растем здоровыми»; «Всем всегда на свете ясно, что здоровым быть - прекрасно»; «Дети многих городов знают лозунг «Будь здоров». Коллаж «Мы спортсмены». Фотографии, иллюстрации для изготовления «Книги рекордов», журнала «Здоровичок», «Моё здоровье». Портфолио здоровья группы. Маски: волка, филина, коршуна, курочки, цыплят, ягнят, оленя, рыб и атрибуты для подвижных игр. Энциклопедии для дошкольников: разделы «Мое тело», «Органы чувств».

3.5.4. Расписание

- Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Здоровячок» проводится у детей 5 – 7 лет. Данная программа рассчитана на год. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май.

Вторник	16.30-17.00
---------	-------------

- Занятия по проекту «Топ, топ - плоскостопию стоп» проводятся совместно с родителями 1 раз в месяц, во второй половине дня.