

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №22»

Принято
педагогическим советом
Детского сада №22
Протокол № 1
от 30 августа 2022 года

Утверждено
приказом заведующего
Детским садом №22
Приказ №160
от 29 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы -образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области
«Физическое развитие»**

Рассмотрено
на заседании Совета родителей
Протокол № 1 от 1 сентября» 2022 года

Составитель: Инструктор по физической культуре
Дегтянникова М.П

г. Каменск-Уральский

Содержание

1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4 - 5
1.1.1.	Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».	6-7
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области « Физическое развитие».	8-9
1.1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей , воспитывающихся в образовательном учреждении.	10- 19
1.2.	Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».	20-30
2.	Содержательный раздел	31
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие».	31 - 39
2.1.1	Обязательная часть.	40-179
	Обязательная часть. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».	
2.1.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	180-190
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	191-201
2.2.1.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	202-203
2.2.2.	Способы направления поддержки детской инициативы.	204-206

2.2.3.	Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы	206-2011
2.2.4	Иные характеристики (взаимодействие со школой и другими социальными институтами).	212-215
2.3.	Образовательная деятельность по коррекционно-развивающей работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.	216-218
2.4.	Организация мониторинга освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».	2019-220
2.4.5.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	221-224
3.	Организационный раздел.	225
3.1.	Материально - техническое обеспечение основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».	225-226
3.2.	Методические материалы и средства обучения и воспитания.	227-230
3.3.	Распорядок и режим дня.	231-237
3.4.	Комплексно-тематический план образовательного процесса.	238-243
3.5.	Расписание занятий с детьми.	244-245
3.6.	Традиционные события, праздники, мероприятия.	246-249
3.7.	Описание предметно - пространственной развивающей среды для физического развития детей .	250-252
3.7.1.	Характеристика взаимоотношения детей со взрослыми участниками образовательного процесса	253-254
3.7.2.	Характеристика взаимодействия между детьми.	255
3.7.3.	Формирование системы отношений ребенка к миру , к другим , людям , к себе самому.	255
3.7.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	255-256
4.	План совместной работы с узкими специалистами	257-258
4.1	Перспективный план совместной деятельности с педагогами	259

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Физическая культура» основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности (далее РП) реализуется в группах детей от трех до восьми лет (по Уставу от 2 до 7 лет - пять с половиной лет).

РП реализуется на русском языке. Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304 с.,

Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования основана на сочетании научно-обоснованных и хорошо показавших себя на практике технологий, методик, методов и приемов, с твердой установкой на взаимодействие с семьей и социумом с целью индивидуализации условий жизнедеятельности каждого ребенка.

Специфика образования детей в ДОО основана на признании:

- самоценности дошкольного периода детства, его роли в развитии личности. Базис личностной культуры в дальнейшем должен обеспечить ребенку приобретение любых специальных знаний и умений, возможность освоения самых сложных видов деятельности. При этом очень важно в этот период создать условия для усвоения ребенком творческого способа получения знаний из разных сфер жизни.

- семьи как первой школы развития и общения для ребенка, где дети с ранних лет могут усвоить целостную систему нравственных ценностей, культурных норм и традиций.

РП разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Комментариями к ФГОС дошкольного образования (от 28.02.2014г. № 08-249),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014),
- профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. № 544),
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «О психолого–медико–педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения» (письмо Минобрнауки РФ от 27.03.2000 № 27/901-6),
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 22" комбинированного вида» (новая редакция) (утвержден приказом начальника ОМС УО от 12.10.2011г. № 273).
 - Указом Президента РФ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), так же в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении положения ГТО», Приказом Минспорта РФ « О государственных требованиях ГТО» № 575 от 08.07.2014г.

1.1.1. Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Цель:

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы (основная часть):

Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое
- совершенствование функций организма;

- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни,
- способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях с физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, трудовое).

Задачи программы (часть, формируемая участниками) :

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.
2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Среднего Урала, развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.
3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.
4. 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.
5. 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.
6. Поддерживать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.
7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения, развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о климате Среднего Урала.

8. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области « 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. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

В разработке РП модуля «Физическое развитие» учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста в физическом развитии необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения данная авторами программы ««От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304 с.,

Посещают ДОУ № 22 224 ребенка дошкольного возраста, что соответствует изменениям № 1 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 164 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 22.4.1.3049-13.

Индивидуальная характеристика воспитанников Детского сада

В Детском саду № 22 функционирует 12 групп для детей от 2 до 7 лет. Группы комплектуются по одновозрастному принципу, имеют общеразвивающую направленность.

Сведения о численности групп на 01.09.2019 года.

Группа	Количество групп	Возраст детей	Направленность групп	Количество детей
Вторая младшая группа	3	3 – 4 года	общеразвивающая	62

Средняя группа	2	4 – 5 лет	общеразвивающая	44
Старшая группа	3	5 – 6 лет	общеразвивающая	59
Подготовительная группа	3	6 – 7 лет	общеразвивающая	59
Всего	12	2 - 7 лет	общеразвивающие	224

Количество детей в Детском саде – 224 из них мальчиков - 113 / 50,5%, девочек - 111/ 49,5%

Состояние психофизического развития воспитанников на начало 2019-2020уч.г.

Показатели		Количество детей	% от общего числа
Группа здоровья	Первая	55	23 %
	Вторая	177	73 %
	Третья	9	4 %
	Четвертая	1	0,4 %
Группа физ.развития	Первая	93	38 %
	Вторая	142	59 %
	Третья	6	3 %
Дети – инвалиды		1	0,4%

На Д-учёте состоит 29 детей (12%)

Имеют нарушения здоровья (заболевания):	Количество детей	% от общего числа
ЧБД	5	2 %

С нарушением зрения	7	3 %
Заболевания ЖКТ	3	1.2%
Заболевания НС	3	1,2 %
Заболевания почек	7	3 %
Атоп. дерматит	4	4 %
Бр. астма	0	-

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 прогулки; ленивые гимнастики; рациональное питание и т.д.

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 вы-

полняемых 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 гипердинамии 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 основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».

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.

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность

<p>соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.</p>
<p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходит в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5-10 см); змейкой между предметами за ведущим; - ходит по горизонтально лежащей доске (шириной 15 см), по ребристой доске (шириной 20 см); - догоняет, убегает, бежит со сменой направления и темпа, останавливается по сигналу; - бежит по кругу, обегает 	<p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно; — ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу 	<p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека; — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; — бегать врассыпную, 	<p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну во время движения по два — четыре человека; — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; — бегать врассыпную, змейкой; высоко поднимая

<p>предметы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегает по дорожке (шириной 25 см); - челночный бег (5 м X 3). <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгает одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); - прыгает на одной ноге (правой и левой) на месте; прыгает в длину с места; - прыгает вверх с места, доставая предмет одной рукой; - прыгает одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; - прыгает одновременно двумя ногами через три- 	<p>канату (верёвке) диаметром 3 см;</p> <ul style="list-style-type: none"> — перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола <p>на 25 см, перешагивать через набивные мячи;</p> <ul style="list-style-type: none"> — бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего; — бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно; — челночный бег (10 м Ч 3); — ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на 	<p>змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голеней назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> — челночный бег (10 мX 3). <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; с поворотами в любую сторону; — прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; — прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; — перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком 	<p>колени, с захлестом голеней назад; боковым галопом, спиной вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> — челночный бег (10 м x 3). <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прыгать на месте разными способами: ноги вместе — ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками); — выпрыгивать вверх из глубокого приседа; — прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; — прыгать на одной (правой и левой) ноге из обруча в обруч (диаметром 45 см),
--	---	--	--

<p>четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка.</p> <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезает через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; - влезает на гимнастическую стенку, перемещается по ней вверх-вниз, передвигается приставным шагом вдоль рейки; - подлезает на четвереньках под две-три дуги (высотой 50-60 см) <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросает двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от 	<p>одной ногое (правой и левой);</p> <ul style="list-style-type: none"> — прыгать в длину с места; — прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; — прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; — перепрыгивать 	<p>с продвижением вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> — спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; — прыгать на батуте не менее четырех раз подряд. <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; — лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами; — ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на 	<p>лежащие на полу вплотную друг к другу;</p> <ul style="list-style-type: none"> — перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперёд; — спрыгивать на мат с гимнастического бревна и со скамейки высотой 30 см; — прыгать на батуте не менее восьми раз подряд. <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону
---	---	--	--

<p>груди);</p> <ul style="list-style-type: none"> - катает и перебрасывает мяч друг другу; - перебрасывает мяч через препятствие (бревно, скамейку); - прокатывает мяч между предметами; - подбрасывает и ловит мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками; - бросает вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; - попадает мячом (диаметром 6-8-12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с 	<p>одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> — перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); — спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см. <p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую 	<p>ладони и голени;</p> <ul style="list-style-type: none"> — подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; — пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд; — перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; — перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), 	<p>на разных уровнях;</p> <ul style="list-style-type: none"> — ползать по-пластунски; — преодолевать полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками. <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг); — подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх, хлопнув в ладоши, и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее десяти раз подряд; — ловить мяч не менее десяти раз подряд после подбрасывания его вверх и
---	--	---	---

<p>расстояния не менее 1 м;</p> <p>- метает мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м.</p> <p>Координация, равновесие:</p> <p>- кружится в обе стороны;</p> <p>- ловит ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;</p> <p>- ходит по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);</p> <p>- стоит не менее 10 с на</p>	<p>сторону;</p> <p>— лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами;</p> <p>— ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>— подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками;</p> <p>— пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <p>— прокатывать мяч или шар</p>	<p>закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;</p> <p>— метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</p> <p>— метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 X25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</p> <p>— прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков);</p>	<p>отскока от пола;</p> <p>— перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;</p> <p>— метать одной (правой и левой) рукой разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (32 x32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</p> <p>— метать одной (правой и левой) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 Ч 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);</p> <p>— отбивать мяч от пола одной рукой (только правой</p>
--	---	---	---

<p>одной ногое (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - катается на санках с невысокой горки; забирается на горку с санками; - скользит по ледяным дорожкам с помощью взрослого; - катается на трёхколесном велосипеде; - ходит на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками. 	<p>в цель (расстояние 1—1,5 м);</p> <ul style="list-style-type: none"> — подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его 167 ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; — перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; — метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м; — метать мяч в 	<ul style="list-style-type: none"> — отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м). <p>Координация, равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); — удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; — ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; — ходить по 	<p>или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).</p> <p>Координация, равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения; — удерживать равновесие не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд; — делать ласточку на удобной ноге; — ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным
---	---	--	--

	<p>вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 Ч 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени – 1,2 м);</p> <p>— отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.</p> <p>Координация, равновесие:</p> <p>— прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;</p> <p>— удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не</p>	<p>гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);</p> <p>— прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;</p> <p>— перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>— кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;</p> <p>— скользить по ледяным</p>	<p>шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове;</p> <p>— ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см);</p> <p>— прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд); на одной ноге, вращая скакалку вперёд;</p> <p>— вбегать под вращающуюся длинную скакалку, прыгать на двух ногах и с ноги на ногу через вращающуюся</p>
--	--	---	--

	<p>менее 10 с;</p> <p>ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами;</p> <p>вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);</p> <p>— ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);</p> <p>— переступить через скакалку, вращая её вперёд и назад.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>— кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и</p>	<p>дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;</p> <p>— кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;</p> <p>— ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;</p> <p>— владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).</p>	<p>длинную скакалку;</p> <p>выбегать из-под вращающейся длинной скакалки;</p> <p>— вести одной (удобной) рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения, не менее 5 м.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>— кататься на санках с горки разными способами, хорошо управляя санками; катать сверстников на санках;</p> <p>— скользить с небольших горок стоя и приседая;</p> <p>— кататься на двухколёсном велосипеде, уверенно им управляя;</p> <p>— ходить на лыжах переменным шагом с</p>
--	--	---	--

	<p>тормозить;</p> <p>— скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; — кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; — ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.</p>		<p>палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку приставным шагом и ёлочкой, спускаться с небольших горок, слегка согнув ноги в коленях; — кататься на роликах, коньках; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, городки, настольный теннис).</p>
--	---	--	--

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.

2. Содержательный раздел

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.			
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			
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	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю

профилактику и коррекцию плоскостопия и нарушение осанки	2-3 мин.	2-3 мин	3-4 мин	3-4 мин
12.Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы	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
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	2 / 30 минут	60 / 900 минут
Средняя группа	2 / 40 минут	60 / 1 200 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут
Подготовительная к школе группа	2 / 60 минут	60 / 1 800 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. Третье занятие проводится на спортивном участке. Игры и игровые задания, которые также использованы на свежем воздухе, в перспективном планировании отмечены **звездочкой (*)**

**СЕНТЯБРЬ
«ДЕНЬ ЗНАНИЙ В ДЕТСКОМ САДУ»
«ВОСПОМИНАНИЯ О ЛЕТЕ»**

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

II неделя

III неделя

IV неделя

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

			звонкий мяч».	
IV.Малоподвижная/и.		«Найди грибочек».	«Найди мяч».	«Надуй мяч».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.45</p> <p>3 занятие-с.27</p>	<p>4-5 занятие-с.45</p> <p>6 занятие-с.27</p>	<p>7-8 занятие-с.45</p> <p>9 занятие-с.27</p>	<p>10-11занятие-с.45</p> <p>12 занятие-с.27</p>

ОКТЯБРЬ
«ОСЕННИЕ КОНТРАСТЫ»

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.

<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Ходьба и бег по ограниченной площади.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Мышки»*, «Мой веселый звонкий мяч»*, «Поймай комара»*, «Бегите ко мне»*.</p>	<p>1. Прыжки через предметы, приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча вперед.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>Пойдем по мостику»*, «Побежим под дорожке»*, «Попрыгаем как зайчики»*, «Поезд»*, «Кот и воробушки»*.</p>	<p>1. Подлезание под шнур.</p> <p>2. Упражнения в равновесии по уменьшенной площади.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Перепрыгнем канавку»*, «Докати до кегли»*, «Чей мяч дальше!»*, «Поезд»*, «Найдем игрушку»*.</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Катание мячей друг другу»*, «Прокати мяч по дорожке»*, «Зайки»*, «Поймай комара»*, «Догони мяч»*, «По мостику»*, «Наседка и цыплята»*.</p>
<p>III. Подвижная игра.</p>	<p>«Поезд».</p>	<p>« У медведя во бору».</p>	<p>«Кто быстрее к флажку?».</p>	<p>«Мыши в кладовой».</p>
<p>IV. Малоподвижная/и.</p>	<p>«Угадай, кто</p>	<p>«Найди медведя».</p>	<p>«Угадай, чей</p>	

	кричит?».		голосок?».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.45</p> <p>3 занятие-с.33</p>	<p>4-5 занятие-с.45</p> <p>6 занятие-с.33</p>	<p>7-8 занятие-с.45</p> <p>9 занятие-с.33</p>	<p>10-11 занятие-с.45</p> <p>12 занятие-с.33</p>

НОЯБРЬ
«НАША РОДИНА-РОССИЯ»

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.

<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Упражнения в равновесии по уменьшенной площади.</p> <p>2. Учить мягко, приземляться в прыжках.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Лазание под дугу»*, «Прокати мяч и доползи»*, «Пробеги по мостику»*, «Мыши в кладовой»*, «Поезд»*, «По ровненькой дорожке»*.</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Прыжки с высоты, приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Прокатывание мяча.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Ходьба из обруча в обруч»*, «Перепрыгни из ямки в ямку»*, «Наседка и цыплята»*, «Догони мяч»*.</p>	<p>1. Ловля мяча двумя руками брошенного воспитателем, и бросать его назад.</p> <p>2. Ползание на четвереньках вокруг предметов.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Прыжки- до кубика, до обруча, до игрушки»*, «Перепрыгни ручеек»*, «Прокати мяч до кегли»*, «Поймай комара»*, «Кот и мыши»*, «Найди свой домик»*.</p>	<p>1. Ползание по уменьшенной площади.</p> <p>2. Ползание по прямой на четвереньках.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Прокати в ворота»*, «Доползи до зайки»*, «Пузырь»*, «Поймай комара»*, «Зайка серый умывается»*.</p>
------------------------------------	--	---	--	---

III.Подвижная игра.	«Мыши в кладовой».	«Трамвай».	«Скачет зайка маленький».	«Найди свой домик».
IV.Малоподвижная/и.	«Где спрятался мышонок?».		«Где спрятался зайчонок?».	«Карусель».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.46</p> <p>3 занятие-с.38</p>	<p>4-5 занятие-с.46</p> <p>6 занятие-с.38</p>	<p>7-8 занятие-с.46</p> <p>9 занятие-с.38</p>	<p>10-11 занятие-с.46</p> <p>12 занятие-с.38</p>

**ДЕКАБРЬ
«СКОРО НОВЫЙ ГОД»**

<p>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.</p>				
	I неделя 1-3 занятие	II неделя 4-6 занятие	III неделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	<p>Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с ленточками.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием коленей.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с ленточками.</p>	<p>Ходьба и бег врассыпную, между предметами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палочками.</p>	<p>Ходьба и бег с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палочками.</p>
	1. Упражнения в равновесие при ходьбе	1. Прыжки с высоты 15-20 см,	1. Катать мяч друг другу, выдерживая	1. Подлезание под шнур, не касаясь

<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>по доске, в прыжках.</p> <p>2. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Пролезть в норку»*, «Пройти по дорожке»*, «Перешагни через кубик»*, «Прокати и догони мяч»*, «Поймай мяч»*, «Найди свой домик»*.</p>	<p>приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди по мостику»*, «С кочки на кочку»*, «Из ямки в ямку»*, «Попади снежком в корзину»*, «Накорми белку шишками»*, «Наседка и цыплята»*.</p>	<p>направление.</p> <p>2. Подлезание под дугу.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Прыжки-спрыгивание со скамейки»*, «Прокати мяч»*.</p>	<p>руками.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. Упражнения в равновесии при ходьбе по доске гимнастической.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Игровые упражнения с мячом»*, «По ровненькой дорожке»*, «Лягушки»*.</p>

III.Подвижная игра.	«Наседка и цыплята».	«Поезд».	«Птички и птенчики».	« Воробышки и кот».
IV.Малоподвижная/и.	«Лошадки».			«Каравай».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.47</p> <p>3 занятие-с.43</p>	<p>4-5 занятие-с.47</p> <p>6 занятие-с.43</p>	<p>7-8 занятие-с.47</p> <p>9 занятие-с.43</p>	<p>10-11 занятие-с.47</p> <p>12 занятие-с.43</p>

ЯНВАРЬ
«РУССКАЯ ЗИМА»

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	II неделя	III неделя	IV неделя
	1-3 занятие	4-6 занятие	7-9 занятие	10-12 занятие
I. Вводная часть.	<p>Перестроение в колонну по два. Ходьба и бег в колонне с дополнительными заданиями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палочками.</p>	<p>Ходьба, по кругу приставляя пятку одной ноги к носку другой. Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палочками.</p>	<p>Ходьба и бег врассыпную и парами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с косичками.</p>	<p>Ходьба и бег с остановкой на звуковой сигнал.</p> <p>Размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с косичками.</p>
	1. Ходьба с	1. Прокатывание мяча	1. Прокатывать мяч	1. Подлезание под

<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Ползание, не касаясь руками пола»*, «Мышки вылезли из норки»*, «Щенята подлезли под забор»*, «Ходьба по доске»*.</p>	<p>вокруг предметов.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 6 линий.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Ходьба по доске, прыжки на месте»*, «Катание мяча в ворота»*, «Наседка и цыпята»*, «Лохматый пес»*, «Найди свой домик»*.</p>	<p>друг другу.</p> <p>2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Прыжки продвигаясь вперед, вокруг предметов»*, «Катание мяча между предметов»*, «Найди свой цвет»*, «Воробушки и кот»*, «Пузырь»*.</p>	<p>шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Броски мяча вниз и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Катание мяча между двумя линиями, в ворота»*, «Лазание под шнур, не касаясь руками пола»*, «Лягушки»*, «Поймай снежинку»*, «Догони мяч»*, «Добеги до кубика»*.</p>
------------------------------------	---	--	---	---

III.Подвижные игры.	«Кролики».	«Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч».	«Найди свой цвет».	« Лохматый пес».
IV.Малоподвижные/и.		«Угадай, кто кричит?».		«Найди щенка?».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.47</p> <p>3 занятие-с.49</p>	<p>4-5 занятие-с.47</p> <p>6 занятие-с.49</p>	<p>7-8 занятие-с.47</p> <p>9 занятие-с.49</p>	<p>10-11 занятие-с.47</p> <p>12 занятие-с.49</p>

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

Задачи: Разучить ходьбу переменным шагом через шнур, приземление на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять : ходьбу и бег врассыпную, 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.

	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. Повороты на месте направо и налево переступанием. Общеразвивающие упражнения:	Ходьба в колонне по одному, выполнения заданий. Перестроение в 2 колонны, повороты направо и налево. Общеразвивающие упражнения: с обручами.	Ходьба и бег переменным шагом через шнуры. Перестроение в круг. Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по одному с перестроением в колонну по два. Общеразвивающие упражнения: без предметов.

	с обручами.			
II. Основные виды движения.	<p>1. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Ходьба переменными шагами через шнуры.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Подлезание, не касаясь руками пола, ходьба по доске, снежному валу»*, «Катание мячей в прямом направлении»*, «Мышки»*, «Поезд»*, «Найди свой цвет»*.</p>	<p>1. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди.</p> <p>2. Перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>3. Прыжки вверх с места доставая предмет.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Равновесие, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики»*, «Наседка и цыплята»*, «Лохматый пес»*, «Найди свой цвет»*.</p>	<p>1. Броски мяча через шнур.</p> <p>2. Прыжки вверх с места доставая предмет.</p> <p>3. Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Прыжки из ямки в ямку, через шнуры, катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой»*, «Поровенькой дорожке»*, «Поймай</p>	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вокруг предметов.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Броски мяча вдаль из-за головы двумя руками»*, «Катание мяча по дорожке»*, «Воро</p>

			снежинку»*,«Поезд»*.	бышки 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: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование." 3,6,9,12 занятие*- автор 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	10-11занятие-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, врассыпную, 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	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, врассыпную. Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.

	мячами.			
II. Основные виды движения.	<p>1. Ходьба по уменьшенной площади.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Подлезание под шнур»*, «Перепрыгивание через шнуры»*, «Допрыгай до предмета»*, «Найди свой цвет»*, «Подлезание под шнур»*, «Кролики»*.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Ходьба по шнуру, скамейке»*, «Перебрасывание мяча друг другу»*, «Сбей кеглю, проползти по мостику»*, «Найди свой домик»*, «Зайка серый умывается»*, «Лягушки»*.</p>	<p>1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Прыжки через шнуры, с высоты, броски мяча вверх»*, «Кролики»*, «Лягушки»*, «Лохматый пес»*.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через брусок.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«По ровненькой дорожке»*, «Поезд»*, , «Птица, птенчики»*.</p>

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».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.49</p> <p>3 занятие-с.59</p>	<p>4-5 занятие-с.49</p> <p>6 занятие-с.59</p>	<p>7-8 занятие-с.49</p> <p>9 занятие-с.59</p>	<p>10-11занятие-с.49</p> <p>12 занятие-с.59</p>

АПРЕЛЬ
«НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА УРАЛА»
«АПРЕЛЬ-ВОДОЛЕЙ»

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.	Ходьба и бег в колонне, врассыпную, вокруг предметов змейкой.	Бег с изменением темпа, упражнения в ходьбе с дополнительным заданием для рук.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена, бег в разном направлении.

	Общеразвивающие упражнения: с цветными лентами.	Общеразвивающие упражнения: с цветными лентами.	Общеразвивающие упражнения: с обручами.	Общеразвивающие упражнения: с обручами.
II. Основные виды движения.	<p>1. Прыжки в длину с места через две линии.</p> <p>2. Упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Поймай комара»*, «Кролики»*, «Найди свой цвет»*.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через 3 линии расстояние между ними 25-30 см.</p> <p>2. Броски мяча об пол.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Поезд»*, «Воробышки и кот»*, «Лягушки»*.</p>	<p>1. Броски мяча вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по доске.</p> <p>3. Игровые упражнения:</p> <p>«Мы топаем ногами»*, «Кролики и сторож»*, «Найди свой цвет»*.</p>	<p>1. Влезание на наклонную лесенку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, руки к плечам.</p> <p>3. Игровые упражнения: «Сбей кеглю»*, «Воробышки и кот»*, «Наседка и цыплята»*.</p>

III.Подвижная игра.	«Курочка-хохлатка».	«Найди свой цвет».	«Лошадка».	«Воробушки и автомобили».
IV.Малоподвижная/и.	«Где цыпленок?».	«Пройди тихо».	«Где спряталась лошадка?».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.49</p> <p>3 занятие-с.64</p>	<p>4-5 занятие-с.49</p> <p>6 занятие-с.64</p>	<p>7-8 занятие-с.49</p> <p>9 занятие-с.64</p>	<p>10-11 занятие-с.49</p> <p>12 занятие-с.64</p>

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»
«ВОТ И СТАЛИ МЫ НА ГОД ВЗРОСЛЕЕ»

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.	<p>Ходьба и бег по кругу.</p> <p>Построение и перестроение в круг, шеренгу, в 2 колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: со</p>	<p>Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>Ходьба и бег змейкой вокруг предметов, ходьба на носочках, пятках, на четвереньках.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячами.</p>

	скакалками.			
II. Основные виды движения.	<p>1. Метание мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. Бег 10 метров с хода.</p> <p>3. Игровые упражнения: «Где спрятался мышонок»*.</p>	<p>1. Бег 10 м с хода.</p> <p>2. Прыжки в длину с места(приземление на носочки».</p> <p>3. Игровые упражнения: «Воробышки и кот»*.</p>	<p>1. Броски мяча вверх.</p> <p>2. Прыжки из кружочка в кружок.</p> <p>3. Игровые упражнения: «Жучки»*.</p>	<p>1. Подлезание под препятствие.</p> <p>2. Прыжки из кружочка в кружок.</p> <p>3. Игровые упражнения: «Коршун и наседка»*.</p>
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».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И. Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.50</p> <p>3 занятие-с.65</p>	<p>4-5 занятие-с.50</p> <p>6 занятие-с.66</p>	<p>7-8 занятие-с.50</p> <p>9 занятие-с.67</p>	<p>10-11 занятие-с.50</p> <p>12 занятие-с.68</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА

В средней 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 В ДЕТСКОМ САДУ» «ВОСПОМИНАНИЯ О ЛЕТЕ»

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.

	Инеделя 1-3 занятие	Пнеделя 4-6 занятие	Шнеделя 7-9 занятие	IV неделя 10-12 занятие
I.Вводная часть.	Построение в шеренгу, проверка равнения, ходьба в колонне по одному в чередовании с	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Переход на	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную, в обход	Бег высоко поднимая колени, с остановкой на

	<p>бегом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>бег. Ходьба и бег в чередовании, на носках, между кеглями, поставленными в одну линию, бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с флажками.</p>	<p>предметов, поставленных по углам площадки, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</p>	<p>сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4м.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p>	<p>1. Достань до предмета» подпрыгивание на месте на двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках по</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-стойка на коленях).</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на</p>

	<p>«Не пропусти мяч»*, «Не задень»*, «Автомобили»*. «Найдем воробышка»*.</p>	<p>прямой (расстояние 5 м) 6.Игровые упражнения: «Прокати обруч»*, «Вдоль дорожки»*, «Найди себе пару»*.</p>	<p>4.Подлезание под дугу, поточно двумя колоннами. 5.Прыжки на двух ногах между кубиками. 6.Игровые упражнения: «Мяч через сетку»*, «Кто быстрее добежит до кубика»*, «Воробушки и кот»*.</p>	<p>поясе. 4. Игровые упражнения с прыжками на месте на двух ногах. 5.Игровые упражнения: «Перебрось-поймай»*, «Успей поймать»*, «Вдоль дорожки»*.</p>
<p>III.Подвижная игра.</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>« Пробеги тихо».</p>	<p>«Огуречик, огуречик».</p>	<p>«Подарки».</p>

IV. Малоподвижная/и.	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному.	«Карлики и великаны».	«Повторяй за мной».	«Пойдем в гости».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8,10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина. "Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие* - автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.14</p> <p>3 занятие-с.21</p>	<p>4-5 занятие-с.14</p> <p>6 занятие-с.23</p>	<p>7-8 занятие-с.14</p> <p>9 занятие-с.26</p>	<p>10-11 занятие-с.14</p> <p>12 занятие-с.29</p>

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	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	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов, переход на бег между предметами. Бег врассыпную. Ходьба	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - « как лошадки;

	<p>врасыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>шеренге. Ходьба и бег врас., на носках в чередовании с обычным бегом. Построение в 3 колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: со скакалками.</p>	<p>и бег чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с кубиками.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с султанчиками.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Упражнения в равновесие: ходьба по скамейке. Руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</p>	<p>1. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами(4-5шт; расстояние между предметами 1м).</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дугу.</p> <p>3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами .</p>	<p>1. Подлезание под шнур(высота 40см) не касаясь руками пола с мячом.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между</p>

	<p>(расстояние 3м).</p> <p>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4м.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Мяч через шнур» *, «Кто быстрее доберется до кегли» *, «Найди свой цвет» *.</p>	<p>4.Игровые упражнения:</p> <p>«Подбрось-поймай»*, «Ловишки»*,«Кто быстрее»*.</p>	<p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Прокати не урони»*, «Вдоль дорожки»*, «Цветные автомобили»*.</p>	<p>набивными мячами.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Лошадки»*, «Мяч в корзину»*, «Подбрось-поймай»*,«Кто быстрее по дорожке»*.</p>
<p>III.Подвижная игра.</p>	<p>«Кот и мыши».</p>	<p>«Цветные автомобили».</p>	<p>«Совушка», «Огуречик».</p>	<p>«Мы веселые ребята», «Карусель».</p>

IV. Малоподвижная /и.	«Мыши за котом».	«Чудо остров».	«Найди и промолчи».	«Прогулка в лес».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина. "Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.15</p> <p>3 занятие-с.32</p>	<p>4-5 занятие-с.15</p> <p>6 занятие-с.34</p>	<p>7-8 занятие-с.15</p> <p>9 занятие-с.36</p>	<p>10-11 занятие-с.15</p> <p>12 занятие-с.38</p>

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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную; на носках, «как мышки»; с заданиями для рук.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения

	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: со скакалками.	обычную ходьбу, бег врассыпную, между предметами. Общеразвивающие упражнения: с кубиками.	(вправо или влево). Общеразвивающие упражнения: с султанчиками.
II. Основные виды движения.	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски.</p> <p>3. Ходьба по шнуру по кругу.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра « Переправься через болото», «Ножки», «Сбей кеглю».</p> <p>4. Игровые</p>

	<p>двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Не попадись» *, «Поймай мяч» *, «Кролики »*.</p>	<p>середине.</p> <p>4. Прыжки на двух до кубика (расстояние 3м).</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Не попадись» *, « Найди себе пару»*, « Догони мяч»*.</p>	<p>одну линию.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Не задень» *, «Передай мяч» *, «Догони пару» *.</p>	<p>упражнения:</p> <p>«Пингвины»*,« Кто дальше бросит»*, « Самолеты»*.</p>
<p>III.Подвижная игра.</p>	<p>«Самолеты», «Быстрой к своему флажку».</p>	<p>«Цветные автомобили».</p>	<p>«Лиса в курятнике».</p>	<p>«У ребят порядок..»</p>
<p>IV.Малоподвижная/и.</p>	<p>«Угадай по голосу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Найдем цыпленка», «Найди, где спрятано».</p>	<p>«Альпинисты».</p>

<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.16</p> <p>3 занятие-с.40</p>	<p>4-5 занятие-с.16</p> <p>6 занятие-с.43</p>	<p>7-8 занятие-с.16</p> <p>9 занятие-с.45</p>	<p>10-11 занятие-с.16</p> <p>12 занятие-с.46</p>
--	---	---	---	--

ДЕКАБРЬ
«СКОРО НОВЫЙ ГОД»

Задачи: Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; 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.

	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, обозначая повороты на углах зала (ориентиры - кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.

	своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.	Общеразвивающие упражнения: с фитбол мячами.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения: с цветными ленточками.
II. Основные виды движения.	<p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры(20см).</p> <p>6. Игровые упражнения:</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Веселые снежинки» * ,</p>	<p>1.Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2.Ходьба по скамейке, руки на пояс.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки из обруча в</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.</p> <p>4.Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах(2 раза</p>

	«Веселые снежки» *, « Кто быстрее до снеговика» *,« Кто дальше бросит» *.	«Пружинка» *,«Разгладим снег» *.	обруч. 5. Игровые упражнения: «Кто дальше?»* «Снежная карусель» *.	снизу). 5. Игровые упражнения: «Петушки ходят» *,«По снежному валу» *, «Снайперы» *.
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».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.17</p> <p>3 занятие-с.49</p>	<p>4-5 занятие-с.17</p> <p>6 занятие-с.51</p>	<p>7-8 занятие-с.17</p> <p>9 занятие-с.54</p>	<p>10-11 занятие-с.17</p> <p>12 занятие-с.56</p>

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 врассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями,	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.

	<p>поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с косичкой.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол 10-12 раз подряд фронтально по подгруппам..</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.(2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).</p>	<p>1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25</p>

	<p>мячей друг другу (двумя руками снизу).</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Снежинки-пушинки» *, «Кто дальше» *.</p>	<p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Снежная карусель» *, «Прыжки к елке» *.</p>	<p>предмета».</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше бросит?» *, «Перепрыгни - не задень» *.</p>	<p>см от пола).</p> <p>4.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу).</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Снежная карусель» *, «Саный поезд» *.</p>
<p>III.Подвижная игра.</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>«Самолеты».</p>	<p>«Цветные автомобили».</p>	<p>«Котята и щенята».</p>

IV. Малоподвижная/и.	Ходьба по ребристой доске.	«Зимушка-зима».	«Путешествие по реке».	«Где спрятано?», «Кто назвал?».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А.Осина. "Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.18</p> <p>3 занятие-с.59</p>	<p>4-5 занятие-с.18</p> <p>6 занятие-с.60</p>	<p>7-8 занятие-с.18</p> <p>9 занятие-с.62</p>	<p>10-11 занятие-с.18</p> <p>12 занятие-с.64</p>

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.	Ходьба в колонне по одному с выполнение заданий по команде.. Бег в рассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонне по одному.

	Общеразвивающие упражнения: без предметов.	Общеразвивающие упражнения : с мячом.	Ходьба и бег в чередовании. Построение в 2 шеренги. Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движения.	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).	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,	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).	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.

	<p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Добрось до кегли»*, «Змейка»*.</p>	<p>поставленными в шахматном порядке.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Покружись»*, «Кто дальше бросит»*.</p>	<p>4.Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше бросит снежок»*,«Найдем снегурочку!»*.</p>	<p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Точно в цель»*,«Туннель»*, «Найдем зайку»*.</p>
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».

<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.19</p> <p>3 занятие-с.67</p>	<p>4-5 занятие-с.19</p> <p>6 занятие-с.68</p>	<p>7-8 занятие-с.19</p> <p>9 занятие-с.70</p>	<p>10-11занятие-с.19</p> <p>12 занятие-с.72</p>
--	---	---	---	---

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 в рассыпную с остановкой по	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	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу остановиться, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким семенящим шагом в

	<p>сигналу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем</p>	<p>чередовании с ходьбой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с флажками.</p>	<p>чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с лентами.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (и.п.-сидя, ноги врозь).</p>	<p>1. Прокатывание мячей между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске, положенной на пол.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики.</p>

	<p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Ловишки»*, «Зайка беленький»*, «Быстрые и ловкие»*, «Сбей кеглю»*.</p>	<p>на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Подбрось-поймай»*, «Лошадка»*, «Прокати-не задень»*, «Угадай кто кричит?»*.</p>	<p>вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>7.Игровые упражнения:</p> <p>«На одной ножке вдоль дорожки»*,«Брось через веревочку»*, «Самолеты»*.</p>	<p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Перепрыгни ручеек»*,«Бег по дорожке»*, «Ловкие ребята»*.</p>
Ш.Подвижная игра.	«Бездомный заяц».	«Подарки».	«Охотник и зайцы».	«Наседка и цыплята».

IV.Малоподвижная/и.	«Замри».	«Эхо».	«Найди зайца».	«Возьми флажок».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.20 3 занятие-с.73</p>	<p>4-5 занятие-с.20 6 занятие-с.76</p>	<p>7-8 занятие-с.20 9 занятие-с.77</p>	<p>10-11 занятие-с.20 12 занятие-с.79</p>

АПРЕЛЬ
«НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА УРАЛА»
«АПРЕЛЬ-ВОДОЛЕЙ»

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.

	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	1-3 занятие	4-6 занятие	7-9 занятие	10-12 занятие

<p>I. Вводная часть.</p>	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег с препятствиями.</p> <p>Перестроение в пары.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с косичкой.</p>	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
--------------------------	--	---	--	--

<p>II. Основная часть.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз подряд</p> <p>5. Игровые упражнения: «Прокати и поймай»*, «Сбей кеглю»*, «У медведя во бору»*.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность, правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Игровые упражнения: «По дорожке»*, «Воробушки и автомобили»*, «Найдем воробушка»*.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Успей поймать»*, «Подбрось-поймай»*, «Догони пару»*.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске,.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p> <p>Игровые упражнения: 5. «Пробеги-задень»*, «Накинь кольцо»*, «Мяч через сетку»*, «Догони пару»*.</p>
----------------------------	--	--	---	---

III.Подвижная игра.	«Совушка».	«Воробушки и автомобиль».	«Птичка и кошка».	«Котята и щенята».
IV.Малоподвижная/и.	«Журавли летят».	«Стоп».	«Угадай по голосу».	«Веселые лягушата».

<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева.</p> <p>"Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.21 3 занятие-с.82</p>	<p>4-5 занятие-с.21 6 занятие-с.84</p>	<p>7-8 занятие-с.21 9 занятие-с.85</p>	<p>10-11 занятие-с.21 12 занятие-с.87</p>
--	---	---	---	--

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»
«ВОТ И СТАЛИ МЫ НА ГОД ВЗРОСЛЕЕ»

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.	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с кубиками.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному со сменной ведущего, с выполнением задания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой.</p>	<p>Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>

<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу в шеренгах(2-3м).</p> <p>3. Метание мячей на дальность правой и левой рукой.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Достань до мяча»*, «Перепрыгни ручеек»*, «Пробеги-не задень»*, «Совушка»*.</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель расстояние 1,5-2м правой и левой рукой (способ от плеча).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Попади в корзину»*, «Подбрось - поймай»*, «Удочка»*.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Не урони»*, «Не задень»*, «Бегом по дорожке»*, «Пробеги тихо»*.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один-двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу-ловля после отскока.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Подбрось-поймай»*, «Кто быстрее по дорожке»*, «Самолеты»*.</p>
------------------------------------	---	--	--	--

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».

<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Е.В. Горюнова, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.22</p> <p>3 занятие-с.89</p>	<p>4-5 занятие-с.22</p> <p>6 занятие-с.90</p>	<p>7-8 занятие-с.22</p> <p>9 занятие-с.92</p>	<p>10-11 занятие-с.22</p> <p>12 занятие-с.93</p>
--	---	---	---	--

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

«ВОСПОМИНАНИЯ О ЛЕТЕ» «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.

	Iнеделя 1-3 занятие	IIнеделя 4-6 занятие	IIIнеделя 7-9 занятие	IVнеделя 10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную,	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную,	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между

	<p>по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предмета.</p>
<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух</p>	<p>Игровые задания.</p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. « Не промахнись» (кегли, мешки).</p> <p>3. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>4. «Пингвин».</p> <p>5. Мяч о стену.</p> <p>6. « Поймай мяч». («Собачка»).</p> <p>7. «Достань колокольчик».</p>

	<p>руками снизу, после удара мячом об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Быстро в колонну»*, «Пингвины»*, «Не промахнись»*, «По мостику»*.</p>	<p>коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>6. Игровые упражнения: «Передай мяч»*, «Не задень»*, «Мы веселые ребята»*.</p>	<p>ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p> <p>5. Игровые упражнения: «Не попадись»*, Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками из-за головы*, «Мяч о стенку»*, «Быстро возьми»*.</p>	<p>8. Игровые упражнения: «Поймай мяч» (по 3 человека)*, «Будь ловким» (прыжки змейкой)* (мячи 7шт., кегли, флажки)*.</p>
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.	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина." "Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.6 3 занятие- с.17</p>	<p>4-5 занятие-с.7 6 занятие-с.21</p>	<p>7-8 занятие-с.7 9 занятие-с.24</p>	<p>10-11 занятие-с.8 12 занятие-с.26</p>

ОКТЯБРЬ
«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.

	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	1-3 занятие	4-6 занятие	7-9 занятие	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.	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.	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.	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.

<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: без предметов. 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: «Мяч об землю» (в парах)*, «Футбол» (в парах)*, «Не попадись*».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: без предметов. 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 команды)*, «Мяч водящему» (четыре команды)*,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: без предметов. 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: «Пас друг другу»*, «Самые меткие»*, «Будь ловким»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: без предметов. 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»*.</p>
------------------------------------	--	--	--	---

		«Не попадись»* .	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: 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.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	IIIнеделя 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	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты на право, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями с	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты на право, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения.

	<p>изменением направления, перестроения в колонну по два, по три, ходьба в чередовании с выполнением фигур.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>изменением направления движения, перестроение в колонну по 2,3, ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.</p>
<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на четвереньках,</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</p>

	<p>подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Мяч о стенку»*, «Поймай мяч»*, «Не задень»*.</p>	<p>и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>6. Игровые упражнения: «Мяч водящему»*, «По мостику»*.</p>	<p>и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).</p> <p>5. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай»*, «Ловишки парами»*.</p>	<p>4. Игровые упражнения: «Мяч о стенку»*, «Ловишки-перебежки»*.</p>
--	---	---	--	---

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».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.11</p> <p>3 занятие-с.41</p>	<p>4-5 занятие-с.12</p> <p>6 занятие-с.43</p>	<p>7-8 занятие-с.13</p> <p>9 занятие-с.45</p>	<p>10-11 занятие-с.14</p> <p>12 занятие-с.47</p>

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 в рассыпную 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	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону на	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом.

	<p>«Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>сигнал сделать фигуру. Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения : с без предметов.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с цветными лентами.</p>
<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур,</p>	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разным способом не пропуская реек.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>4. Ползание по</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. Перепрыгивания между препятствиями.</p> <p>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки»(лазание).</p> <p>4. «Акробаты в цирке».</p> <p>5. « Догони пару».</p> <p>6. Бросание мяча о стену.</p>

	<p>справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше бросит»*, «Не задень»*, «Мороз Красный нос»*.</p>	<p>руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Метко в цель»*, «Кто быстрее до снеговика»*, «Пойдем по мосточку»*.</p>	<p>гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Метко в цель»*, «Смелые воробушки»*.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>«По дорожке»*, «Мы веселые ребята»*.</p> <p>Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p>
--	---	--	--	--

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. Кандаля, 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 устойчивом 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	II неделя	III неделя	IV неделя
	1-3 занятие	4-6 занятие	7-9 занятие	10-12 занятие
I. Вводная часть.	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег

	<p>через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с кубиком.</p>	<p>через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом..</p>	<p>через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.</p>	<p>врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см).</p> <p>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</p> <p>3. Забрасывание мяча</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. Волейбол через сетку.</p> <p>2. Пас друг другу мячом.</p> <p>3. Ходьба, по гимнастической скамейке отбивая мяч об пол.</p> <p>4. « Мой веселый звонкий</p>

	<p>в корзину.</p> <p>4.Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Сбей кеглю»*, «Ловишки парами»*.</p>	<p>груди.</p> <p>4.Пролезание в обруч боком.</p> <p>5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Кто быстрее»*, «Пробеги -не задень»*.</p>	<p>одной ноги к носку другой.</p> <p>3.Прыжки через шнур- ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>4.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше бросит»*,«Мороз Красный нос»*, «Пробеги- не задень»*.</p>	<p>мяч».</p> <p>5. «Точный бросок».</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«По местам»*, «Попади в ворота»*, «С горки»*.</p>
--	--	---	--	--

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».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандала, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.17</p> <p>3 занятие-с.61</p>	<p>4-5 занятие-с.18</p> <p>6 занятие-с.63</p>	<p>7-8 занятие-с.18.</p> <p>9 занятие-с.65</p>	<p>10-11занятие-с.19</p> <p>12 занятие-с.66</p>

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,	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу,	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу,	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий (прыжки на двух ногах, помахать руками-

	<p>взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, перестроения в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением задания на внимание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, перестроения в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением задания на внимание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, перестроения в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением задания на внимание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке.</p>	<p>"крыльями", как птички.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов (аэробика).</p>
<p>Основные виды движения.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>2. Перешагивание через бруски толчком обеих ног</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. « Проползи – не урони».</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p>

	<p>прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>4.Игровые упражнения:</p> <p>«Точный пас»*, «По дорожке»*, «Мороз Красный нос».</p>	<p>палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше»*, «Кто быстрее»*, «Найди следы зайцев»*.</p>	<p>скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Точно в круг»*, «Кто дальше»*.</p>	<p>3. « Дни недели».</p> <p>4. «Мяч среднему» (круг).</p> <p>5. «Покажи цель».</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Гонки санок»*, «Не попадись»*, «По мостику»*.</p>
--	---	--	--	--

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.	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.20</p> <p>3 занятие-с.69</p>	<p>4-5 занятие-с.21</p> <p>6 занятие-с.71</p>	<p>7-8 занятие-с.21</p> <p>9 занятие-с.73</p>	<p>10-11 занятие-с.22</p> <p>12 занятие-с.75</p>

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	II неделя	III неделя	IV неделя
	1-3 занятие	4-6 занятие	7-9 занятие	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	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и	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

	<p>в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в</p>	<p>1. Прыжок высоты с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. « Кто выше прыгнет».</p> <p>2. « Кто точно бросит».</p> <p>3. « Не урони мешочек».</p> <p>4. « Перетяни к себе».</p> <p>5. « Кати в цель».</p> <p>6. « Ловишки с мячом».</p>

	<p>ладоши.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Пас точно на клюшку»*,</p> <p>«Проведи- не задень»*,</p> <p>«Горелки»*.</p>	<p>кеглями.</p> <p>4. Ползание по скамейке « по- медвежьи».</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Ловкие ребята»*,</p> <p>«Кто быстрее»*,</p> <p>«Карусель»*.</p>	<p>обруча в обруч на одной и двух ногах,</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Канатоходец»*,</p> <p>«Удочка»*,</p> <p>«Быстро передай »*.</p>	<p>7. Игровые упражнения:</p> <p>«Прокати - сбей»*,</p> <p>«Пробеги -не задень»*.</p>
<p>III. Подвижная игра.</p>	<p>«Пожарные на учении».</p>	<p>«Медведь и пчелы».</p>	<p>«Не оставайся на полу».</p>	<p>«Удочка».</p>

IV. Малоподвижная/и.	« Летает- не летает».	Ходьба в колонне по одному.	« Угадай по голосу».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.22</p> <p>3 занятие-с.78</p>	<p>4-5 занятие-с.23</p> <p>6 занятие-с.80</p>	<p>7-8 занятие-с.24</p> <p>9 занятие-с.83</p>	<p>10-11 занятие-с.25</p> <p>12 занятие-с.85</p>

АПРЕЛЬ

«НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА УРАЛА» «АПРЕЛЬ-ВОДОЛЕЙ»

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, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения: без

	упражнения: с без предметов.	упражнения: с косичкой.	упражнения: с малым мячом.	предметов.
<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>5. «Мяч в круг»</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры слева и</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. «Сбей кеглю».</p> <p>2. «Пробеги - не задень».</p> <p>3. «Догони обруч».</p> <p>4. «Догони мяч».</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Сбей кеглю»*,</p>

	<p>3. Метание на вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Ловишки-перебежки»*,</p> <p>«Передача мяча в колонне»*.</p>	<p>(футбол с водящим).</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди- не задень»*,</p> <p>«Догони обруч»*,</p> <p>«Перебрось и поймай»*,</p> <p>«Кто быстрее до флажка»*.</p>	<p>справа, продвигаясь вперед.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Кто быстрее»*,</p> <p>«Мяч в круг»*.</p>	<p>«Пробеги -не задень»*,</p> <p>«С кочки на кочку»*.</p>
<p>III.Подвижная игра.</p>	<p>«Медведь и пчелы».</p>	<p>« Стой».</p>	<p>«Удочка»,</p> <p>«Карусель».</p>	<p>«Пожарные на учении»,</p> <p>«Метко в цель», «Хитрая лиса».</p>

IV. Малоподвижная/и.	« Сделай фигуру».	« Кто ушел?».	« Кто сказал?».	« Угадай , чей голосок?».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.26</p> <p>3 занятие-с.87</p>	<p>4-5 занятие-с.26</p> <p>6 занятие-с.89</p>	<p>7-8 занятие-с.27</p> <p>9 занятие-с.91</p>	<p>10-11 занятие-с.27</p> <p>12 занятие-с.93</p>

МАЙ
«ВЕСНА ПОБЕДЫ»
«ВОТ И СТАЛИ МЫ НА ГОД ВЗРОСЛЕЙ»

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.

	И 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	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с без	Ходьба и бег между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. Общеразвивающие упражнения: с ленточками на

	предметов.	флажками.	предметов.	скамейке.
II. Основные виды движений.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Проведи мяч»*, «Пас друг другу»*, «Отбей волан»*.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание по скамейке «по - медвежьи».</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> <p>6. Игровые упражнения:</p> <p>«Прокати - не урони»*, «Кто быстрее»*,</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом об пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. «Проведи мяч».</p> <p>2. «Пас друг другу».</p> <p>3. «Отбей волан».</p> <p>4. «Прокати - не урони» (обруч).</p> <p>5. «Забрось в кольцо».</p> <p>6. «Мяч о пол».</p> <p>7. Игровые упражнения:</p> <p>«Мяч водящему»*, «Передача мяча в колонне»*.</p>

		«Забрось в кольцо»*.	«Кто быстрее»*, «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».

<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандала, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.28</p> <p>3 занятие-с.96</p>	<p>4-5 занятие-с.29</p> <p>6 занятие-с.97</p>	<p>7-8 занятие-с.29</p> <p>9 занятие-с.99</p>	<p>10-11 занятие-с.27</p> <p>12 занятие-с.101</p>
---	---	---	---	---

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

«ВОСПОМИНАНИЯ О ЛЕТЕ»

«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	II неделя	III неделя	IV неделя
----------	-----------	------------	-----------

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

<p>II. Основные виды движений.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние 3 м).</p> <p>5. Игровые упражнения:</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние –4м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).</p> <p>6. Игровые</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок).</p> <p>3. Лазание по гимнастической сетке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопочками на каждый раз под ногой, на середине скамейки поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.</p> <p>6. Игровые</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Ловкие ребята» (тройки).</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару» (ускорение)</p> <p>4. «Проводи мяч».</p> <p>5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).</p> <p>6. Игровые упражнения:</p> <p>«Прыжки по кругу»*,</p> <p>«Проведи мяч»*,</p>
------------------------------------	--	---	--	--

	<p>«Ловкие ребята»*</p> <p>«Пингвины»,*</p> <p>«Догони свою пару»*.</p>	<p>упражнения:</p> <p>«Быстро встань в колонну!»*,</p> <p>«Прокати обруч»*.</p>	<p>упражнения:</p> <p>«Быстро передай»*,</p> <p>«Пройди- не задень»*.</p>	<p>«Круговая лапта»*.</p>

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».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.111</p> <p>3 занятие-с.11</p>	<p>4-5 занятие-с.111</p> <p>6 занятие-с.14</p>	<p>7-8 занятие-с.111</p> <p>9 занятие-с.16</p>	<p>10-11занятие-с.111</p> <p>12 занятие-с.18</p>

ОКТЯБРЬ
«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.

	Iнеделя 1-3 занятие	IIнеделя 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	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между

	<p>линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на гимнастических скамейках.</p>	<p>линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине- присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на</p>	<p>1. Прыжки с высоты (40см).</p> <p>2. Отбивание мяча стоя на месте одной рукой.</p> <p>3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p> <p>4. Пролезание через три обруча, в обруч</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Проведи мяч».</p> <p>2. «Круговая лапта».</p> <p>3. «Кто самый меткий».</p> <p>4. «Совушка».</p> <p>5. Игровые упражнения:</p>

	<p>правой(левой) ноге.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу.</p> <p>4.Игровые упражнения:</p> <p>«Перебрось-поймай»*,</p> <p>«Не попадись»*,</p> <p>«Фигуры»*.</p>	<p>прямо и боком.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Кто самый меткий?»*,</p> <p>«Перепрыгни-не задень»*,</p> <p>«Совушка»*.</p>	<p>гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p>4.Прыжкивверх из глубокого приседа.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Успей выбежать»*,</p> <p>«Мяч водящему»*,</p> <p>«Не попадись»*.</p>	<p>«Лягушки»*,</p> <p>«Не попадись»*,</p> <p>«Ловишки с ленточками»*.</p>
III.Подвижная игра.	«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	

IV. Малоподвижная/и.	«Стоп».	«Фигуры».	«Летает- не летает».	«Эхо».
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.112</p> <p>3 занятие-с.22</p>	<p>4-5 занятие-с.112</p> <p>6 занятие-с.24</p>	<p>7-8 занятие-с.112</p> <p>9 занятие-с.26</p>	<p>10-11 занятие-с.112</p> <p>12 занятие-с.28</p>

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 горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гимнастической стенке. Упражняться 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	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с

	<p>преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: со скакалкой.</p>	<p>преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с кубиком.</p>	<p>преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки через шнуры.</p> <p>3. Эстафета «Мяч водящему».</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</p> <p>2. Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прокатывание</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние-</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что</p>

	<p>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Мяч о стенку»*, «Будь ловким»*, «Мышеловка»*.</p>	<p>обруча друг другу.</p> <p>4. Попади в корзину (баскетбольный вариант, расстояние-3м).</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Передача мяча по кругу»*, «Не задень»*, «Не оставайся на полу»*.</p>	<p>4м).</p> <p>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Мяч водящему»*, «По местам»*.</p>	<p>изменилось?»).</p> <p>4. «Удочка».</p> <p>5. «Придумай фигуру».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. «Быстро передай».</p> <p>2.«Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи».</p> <p>4.Игровые упражнения:</p> <p>«Передай мяч»*, «С кочки на кочку»*, «Хитрая лиса»*.</p>
--	--	---	---	--

III. Подвижная игра.	«Догони свою пару».	«Фигуры».	«Перелет птиц».	
IV. Малоподвижная/и.	«Угадай чей голосок?».	«Затейники».	«Придумай фигуру».	Спокойная ходьба по залу.
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И. Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.113</p> <p>3 занятие-с.32</p>	<p>4-5 занятие-с.113</p> <p>6 занятие-с.34</p>	<p>7-8 занятие-с.113</p> <p>9 занятие-с.36</p>	<p>10-11 занятие-с.113</p> <p>12 занятие-с.39</p>

**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	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе « один-два». Бег врассыпную, с	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе « один-два». Бег врассыпную, с	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе « один-два». Бег врассыпную, с

	<p>преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: в парах.</p>	<p>преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
--	---	---	---	---

<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке на другой пролет.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние-3м).</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).</p> <p>6. Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди- не</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</p> <p>3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние-3м).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.</p> <p>6. Игровые</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочка, зажатом между колен.</p> <p>4. Игровые упражнения:</p> <p>«Точный пас»*,</p> <p>«Кто дальше бросит»*,</p> <p>«По дорожке</p>
------------------------------------	---	---	--	--

	«Пройди- не задень»*, «Пас на ходу»*, «Совушка»*.	урони»*, «Из кружка в кружок»*, «Стой»*.	упражнения: «Пас на ходу»*, «Кто быстрее»*, «Пройди -не урони»*.	проскользи»*.
III.Подвижная игра	«Хитрая лиса».	«Салки с лентой».	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля».	«Хитрая лиса».

IV. Малоподвижная /и.	«Передал - садись».	«Эхо».	«Пройди бесшумно».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А. Осина. "Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие* - автор Л.И. Пензулаева. "Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.115</p> <p>3 занятие-с.41</p>	<p>4-5 занятие-с.115</p> <p>6 занятие-с.43</p>	<p>7-8 занятие-с.115</p> <p>9 занятие-с.46</p>	<p>10-11 занятие-с.115</p> <p>12 занятие-с.48</p>
	<p>Лыжная подготовка с 1 по 10 занятие стр.66.</p>			

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	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	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения .Ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному,

	<p>чередовании с бегом, « змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег « змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой гимнастической.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: с кубиком.</p>	<p>чередовании с бегом, « змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег « змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.</p>	<p>перестроение в три колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: со скакалкой.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м.</p> <p>2. Подлезание под палку (40см).</p>	<p>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).</p> <p>2. Прыжки с разбега (3 шага)</p> <p>3. Ведение мяча</p>	<p>1. Метание набивного мяча из-за головы.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист».</p>

	<p>3. Перешагивание через шнур (40см).</p> <p>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении.</p> <p>6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.</p> <p>7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.</p> <p>8. Игровые упражнения:</p> <p>«Кто быстрее»*,</p> <p>«Проскользни- не упади»*.</p>	<p>попеременно правой и левой руками.</p> <p>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч.</p> <p>5. Игровые упражнения:</p> <p>«Снежная королева»*,</p> <p>«Кто дальше</p>	<p>набивные мячи.</p> <p>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>4. Прыжки через скакалку с продв. вперед.</p> <p>5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.</p> <p>6. Игровые упражнения:</p> <p>«Хоккеисты»*,</p> <p>«Катание друг друга на санках»*, «Два Мороза»*.</p>	<p>2. «Догони пару».</p> <p>3. «Снайперы» (кегли, мячи).</p> <p>4. «Точный пас».</p> <p>5. «Мороз-красный нос».</p> <p>6. «Жмурки».</p> <p>7. «Платочек».</p> <p>8. Игровые упражнения:</p>
--	---	--	---	--

		бросит»*, «Два Мороза»*.		«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: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование."	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	10-11 занятие-с.116 12 занятие-с.58

<p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>Лыжная подготовка с 1 по 10 занятие стр.66.</p>
--	--

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 пролезании 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	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами,	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога ходьба широким свободным шагом; переход на обычную

	<p>темпе до 1,5 минут.</p> <p>Перестроение в колонны по два, три.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палкой.</p>	<p>врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут.</p> <p>Перестроение в колонны по два, три.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с мячами.</p>	<p>ходьбу. Ходьба коротким, семенящим шагом.</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Перестроение в колонну по три</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>
<p>II. Основные виды движения.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросание мяча</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт).</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p> <p>3. Ползание по скамейке с</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние-3м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3шт)</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Пробеги-не задень».</p> <p>2. «По местам».</p> <p>3. «Мяч водящему».</p> <p>4. «Пожарные на</p>

	<p>вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с произведением хлопка».</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p> <p>8.Игровые упражнения:</p> <p>«Быстро по</p>	<p>мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).</p> <p>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p> <p>7.Игровые упражнения:</p> <p>«Гонки санок»*,</p>	<p>мячами, пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>6.Игровые упражнения:</p>	<p>учениях».</p> <p>5. «Ловишки с мячом».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.</p> <p>2. «Дни недели».</p> <p>3. «Мяч от пола».</p> <p>4. «Через тоннель».</p> <p>5. «Больная птица».</p> <p>6. «Палочка-выручалочка».</p> <p>7.Игровые упражнения:</p>
--	---	---	---	---

	местам»*, «Точная подача»*, «Попрыгунчики»* «Два Мороза»*	«Пас на клюшку»*, «Затейники»*.	«Снежинки»*, «Гонка санок»*, «Загони шайбу»*.	«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: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А.	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

<p>Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>Лыжная подготовка с 1 по 10 занятие стр.66.</p>
---	--

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 врассыпную.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба-10м, бег-20м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Построение в три колонны на счет «раз-два три»; бег до	Ходьба и бег в чередовании (ходьба-10м, бег-20м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением	Ходьба и бег в чередовании (ходьба-10м, бег-20м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением

	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.	3 мин; ходьба и бег «змейкой».	направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».	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 флажками.	Общеразвивающие упражнения: с палкой.	Общеразвивающие упражнения: без предметов.
II. Основные виды движения.	<p>1. Ходьба по рейки гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>3. Бросание мяча</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (две команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки.</p> <p>5. Вращение обруча на полу.</p> <p>6. Лазание по гимнастической</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Через болото по кочкам».</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>5. «Тяни в круг».</p> <p>Эстафеты :</p>

	<p>вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</p> <p>4.Игровые упражнения:</p> <p>«Бегуны»*,</p> <p>«Лягушки в болоте»*,</p> <p>«Мяч о стенку»*</p> <p>«Совушка»*.</p>	<p>скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Охотники и утки»*,</p> <p>«Мы-веселые ребята»*, «Охотники и утки»*.</p>	<p>стенке изученным способом.</p> <p>7.Игровые упражнения:</p> <p>«Пас ногой»*,</p> <p>«Ловкие зайчата»*,</p> <p>«Горелки»*.</p>	<p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги-не сбей».</p> <p>3. «Волейбол с большим мячом ».</p> <p>4. «Мишень-корзинка».</p> <p>5. «Ловкие ребята».</p> <p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Салки-перебежки»*,</p> <p>«Передача мяча в колонне»*,</p> <p>«Удочка»*.</p>
<p>III.Подвижная игра</p>	<p>«Кто быстрее доберется до флажка? ».</p>	<p>«Горелки»,</p> <p>«Придумай фигуру».</p>	<p>«Жмурки».</p>	

IV. Малоподвижная/и.	«Стоп».	«Тихо-громко».	«Эхо».	
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.119 3 занятие-с.73</p>	<p>4-5 занятие-с.119 6 занятие-с.75</p>	<p>7-8 занятие-с.119 9 занятие-с.78</p>	<p>10-11 занятие-с.119 12 занятие-с.80</p>

АПРЕЛЬ
«НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА УРАЛА»
«АПРЕЛЬ-ВОДОЛЕЙ»

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.	Ходьба с изменением направления; с ускорением и	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением	Ходьба с изменением направления; с ускорением и

		<p>замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 (1,5мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</p>	<p>движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 (1,5мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</p>	<p>замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 (1,5мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: с палками.</p>
--	--	--	--	--

	Общеразвивающие упражнения: с малым мячом.			
II. Основные виды движения.	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Ведение мяча между предметами.</p> <p>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).</p> <p>2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>4. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось-поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. Бег со скакалкой.</p> <p>2. «Рыбак и рыбаки».</p> <p>3. «Мяч через</p>

	<p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Быстро в шеренгу»*, «Перешагни -не задень»*, «С кочки на кочку»*.</p>	<p>6.Игровые упражнения:«Пас ногой»*, «Пингвины»*, «Горелки»*.</p>	<p>6.Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди -не задень»*, «Кто дальше прыгнет»*.</p>	<p>сетку».</p> <p>4. «Быстро разложи - быстро собери».</p> <p>5.Игровые упражнения:</p> <p>«Передача мяча в колонне»*, «Лягушки в болоте»*, «Горелки»*.</p>
<p>III.Подвижная игра.</p>	<p>«Ловля обезьян», «Пройди- не задень».</p>	<p>«Прыгни -присядь».</p>	<p>«Охотники и утки».</p>	<p>«Ловишки с ленточкой».</p>
<p>IV.Малоподвижная/и.</p>	<p>«Великаны и гномы».</p>	<p>«Стоп».</p>	<p>«Море и песок».</p>	<p>« Великаны и гномы».</p>

<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандаля, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.121</p> <p>3 занятие-с.82</p>	<p>4-5 занятие-с.121</p> <p>6 занятие-с.84</p>	<p>7-8 занятие-с.121</p> <p>9 занятие-с.86</p>	<p>10-11 занятие-с.121</p> <p>12 занятие-с.88</p>
---	--	--	--	---

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.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.

	Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Общеразвивающие упражнения: с косичкой.	Общеразвивающие упражнения: аэробика.	Общеразвивающие упражнения: аэробика.
II. Основные виды движения.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг-передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>5. Игровые</p>	<p>1. Бег на скорость 30 метров.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Ведение мяча ногой по прямой.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны»*, «Проведи мяч»*,</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Передача мяча в колонне.</p> <p>3. Бег со средней скоростью 100 метров.</p> <p>4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.</p> <p>5. Переползание на двух руках- «Крокодил».</p> <p>6. Игровые упражнения: «Мяч водящему»*, «Кто скорее до</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Крокодил».</p> <p>2. Прыжки разными способами через скакалку.</p> <p>3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту)</p> <p>4. «Мяч водящему».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. «Кто быстрее?».</p> <p>2. «Детский волейбол через сетку».</p> <p>3. «Ловкие футболисты».</p> <p>4. «Кто дальше</p>

	<p>упражнения:</p> <p>«Пас на ходу»*, «Брось - поймай»*, «Прыжки через скакалку»*.</p>	« Пас друг другу»*.	кегли»*.	<p>прыгнет?»..</p> <p>5. Комбинированная эстафета.</p> <p>4.Игровые упражнения:</p> <p>« Кто быстрее?»*,</p> <p>«Пас ногой »*,</p> <p>«Кто выше прыгнет »*,</p>
III.Подвижная игра.	«Мышеловка».	«Лодочки и пассажиры».	«Прыгни и присядь».	
		«Запрещенное		

IV. Малоподвижная/и.	«Море волнуется».	движение».		
<p>Методическое пособие: 1,2,4,5,7,8.10,11 занятие - авторы Т.И. Кандава, И.А. Осина."Перспективное планирование."</p> <p>3,6,9,12 занятие*- автор Л.И.Пензулаева."Физическая культура в детском саду".</p>	<p>1-2 занятие-с.123</p> <p>3 занятие-с.90</p>	<p>4-5 занятие-с.123</p> <p>6 занятие-с.92</p>	<p>7-8 занятие-с.123</p> <p>9 занятие-с.93</p>	<p>10-11 занятие-с.123</p> <p>12 занятие-с.96</p>

2.1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

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.

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»

Цель:

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.

Реализация целей 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, 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, Центр детского творчества, городской драматический театр, ГИБДД, пожарная часть 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.

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 учреждениях, 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.

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.

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 чьей-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), театрализовано-музыкальные развлечения, «семейные вечера» подводющие 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

Планируемые результаты освоения программы «Мы живем на Урале»

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, построена с учетом парциальной программы Толстиковой О.В., Савельевой О.В. «Мы живем на Урале».

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	Обладает 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 расширять круг межэтнического общения;
Ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения	Общается 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	Уважителен 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	Проявляет 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	Интересуется малой родиной, родным краем, их историей, необычными памятниками, зданиями; событиями настоящего и прошлого родного края;

	<p>национальным разнообразием людей своего края, стремлением к знакомству с их культурой. Активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;</p>
<p>Ребенок обладает креативностью</p>	<p>Способен 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;</p>
<p>Ребенок проявляет самостоятельность</p>	<p>Способен 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 воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества: общении с другими детьми и взрослыми;</p>
<p>Ребенок способен чувствовать прекрасное</p>	<p>Воспринимает красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;</p>
<p>Ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность</p>	<p>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</p>
<p>Ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость</p>	<p>Участвует 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.);</p>

	<p>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.</p>
<p>Ребенок обладает начальными знаниями о себе</p>	<p>Знает 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 посуду.</p>
<p>Ребенок знает названия городов, поселков, рек, фамилии уральских писателей.</p>	<p>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.</p>

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие», 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 ребенку, но и от ребенка к взрослому;

основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка 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 включая содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

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

создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (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 ребенку 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, лично 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, видеofilьмов 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
<ul style="list-style-type: none"> - динамические паузы; - подвижные и спортивные игры; <li style="padding-left: 20px;">- релаксация; - различные гимнастики. 	<ul style="list-style-type: none"> -физкультурные занятия; -проблемно-игровые занятия; -коммуникативные игры; -занятия из серии «Здоровье»; <li style="padding-left: 20px;">-самомассаж. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 заботиться 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

<p style="text-align: center;">Создание условий для двигательной активности детей</p>	<p style="text-align: center;">Система двигательной активности + система психологической поддержки</p>	<p style="text-align: center;">Система закаливания</p>	<p style="text-align: center;">Организация рационального питания</p>	<p style="text-align: center;">Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья</p>
<p>Гибкий режим. Организация занятий. Создание условий (оборудование зала, спортивных уголков в</p>	<p>Утренняя гимнастика. Прием детей на улице в теплое время года. Физкультурные занятия. Музыкальные занятия.</p>	<p>Утренний прием на воздухе в теплое время года. Ходьба босиком в спальне до и после сна.</p>	<p>Организация второго завтрака (соки, фрукты). Введение овощей и фруктов в обед и полдник. Строгое выполнение</p>	<p>Диагностика уровня физического развития. Диспансеризация детей с привлечением врачей</p>

<p>группах, спортивный инвентарь)</p> <p>Оборудование спортивной площадки на территории детского сада, прогулочных участков.</p>	<p>Двигательная активность на прогулке.</p> <p>Физкультура на улице.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Динамические паузы во время НОД.</p> <p>Гимнастика после дневного сна.</p> <p>Физкультурные досуги, забавы, игры.</p> <p>Игры, хороводы, игровые</p>	<p>Одностороннее проветривание во время сна.</p> <p>Воздушные ванны.</p> <p>Обширное умывание.</p> <p>Обливание ног.</p>	<p>натуральных норм питания.</p> <p>Замена продуктов для детей- аллергиков.</p> <p>Соблюдение питьевого режима.</p> <p>Гигиена приема пищи.</p> <p>Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</p> <p>Правильность расстановки мебели.</p>	<p>поликлиники.</p>
--	---	--	--	---------------------

	упражнения. Психогимнастика			
--	--------------------------------	--	--	--

2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Психолого-педагогические условия для успешной реализации образовательной программы дошкольного образования.

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. Особенностью образовательной деятельности физического развития является использование программ.

2.2.2.Способы и направления поддержки детской инициативы.

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.

2.2.3. Взаимодействие с семьей в осуществлении оздоровительной и физкультурной работы

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;
- сотрудничества Детского сада с семьей;
5. приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

6.формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

7.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	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - презентация достижений;
<p>Просветительская деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Практико-ориентированная методическая деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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».
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: «Принципы рационального питания». Система взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей в процессе физического развития дошкольников.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане.
Июнь	Праздник: «День защиты детей».
Июль	«Значение развития мелкой моторики»,«День Нептуна».
Август	«Здоровье начинается со стопы».

2.2.4. Иные характеристики (взаимодействие 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.

Взаимодействие детского сада с социумом

Взаимодействие детского сада с социумом, обеспечивается на основании договоров, планов совместной работы по следующим направлениям:

- стратегическое планирование развития детского сада;
- выполнение (оценка) социального заказа по образованию дошкольников;
- участие в конкурсах различных уровней;
- содействие в воспитании детей, не посещающих ДОО (консультирование родителей по вопросам воспитания и развития ребёнка);
- обогащение содержания деятельности детского сада по сотрудничеству:
- с медицинскими учреждениями по охране жизни и здоровья воспитанников;
- с учреждениями образования по обмену опытом работы;
- учреждениями культуры – по эстетическому, патриотическому воспитанию.

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;
- лично-ориентированная педагогическая технология;

- воспитанники на этапе завершения дошкольного образования легко адаптируются
- изменяющимся жизненным условиям, легко устанавливают коммуникации, мотивированы на дальнейшее саморазвитие и т.д.

Детский сад активно сотрудничает с окружающим социумом – другими дошкольными образовательными учреждениями города, МОУ СОШ №17, городским центром психолого-медико-социального сопровождения (ПМПК).

Направление	Наименование общественных организаций, учреждений	Формы сотрудничества	Периодичность
	КУПедК педагогический колледж	Курсы повышения квалификации, конференции, семинары, проведение консультаций, обмен опытом	По плану
	ОУ № 16,17 Детские сады № 93,102 Детские сады Красногорского района	Педсоветы, посещение уроков и занятий, семинары, практикумы, консультации для воспитателей и родителей, беседы, методические встречи, экскурсии для воспитанников, дни открытых дверей, совместные выставки, развлечения.	По плану преемственности 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

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
	ПДН	воспитательно-профилактическая работа с семьями детей, находящимися в социально опасном положении	По мере необходимости
Информационность	СМИ (федеральный уровень)	Электронные педагогические издания: написание статей из опыта работы, публикация методических разработок педагогов	По мере необходимости

2.3.Образовательная деятельность по коррекционно-развивающей работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

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 для детей с ОНР,ЗПР

- 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. Организация мониторинга освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области «Физическое развитие».

Современная система дошкольного образования ориентирована на повышение качества образования.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Результаты такого диагностирования должны использоваться инструктором по физической культуре в ходе планирования его деятельности, при постановке и реализации педагогических задач.

С помощью мониторинга можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе, на основе наблюдения за физическим развитием ребёнка с целью осуществления индивидуального подхода в образовательном процессе. Мониторинг освоения программы проводится на основе наблюдения и анализа, основных видах движения.

Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный количественный анализ развития конкретного ребенка и определить общегрупповую тенденцию развития детей.

Контрольно – диагностическая деятельность позволяет получить информацию о состоянии объекта контроля и сопоставить полученные результаты с требованиями нормативных документов – провести оценку качества образования. Главное условие осуществления контроля – чёткое представление участников образовательного процесса о стандарте, модели того объекта, который подлежит контролю. Без ясного понимания этого контроль бессмыслен, ибо неопределённость сопоставления с нормативом, целью не даст результата.

Педагогическая диагностика физического развития детей проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года)

Для отслеживания результатов используется диагностический инструментарий, который включает в себя: контрольные нормативы физической подготовленности детей на каждую возрастную группу.

Оценка уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной программе осуществляется по 4-х бальной системе:

- 1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты;
- 2 балл – отдельные компоненты не развиты;
- 3 балла – соответствует возрасту;
- 4 балла – высокий уровень.

Данная система разработана авторами программы «От рождения до школы» (Н.Е.Верaksa, Т.С.Комарова, М.А. Васильева).

2.4.5. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО в истории нашей страны сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

Идея возрождения ГТО витала в стране уже с начала нынешнего века. Намерение воссоздать комплекс ГТО в новом современном формате было высказано Президентом Российской Федерации в марте 2013 г., и уже через год Владимир Путин подписал указ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в возрастных группах, начиная с 6 лет.

По словам Президента, именно благодаря этому проекту в Советском Союзе «выросло не одно поколение активных и здоровых людей». Решено сохранить и старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории.

Программа ГТО призвана решить стратегические задачи – это и оздоровление нации, и повышение физической подготовки и патриотическое воспитание молодежи, укрепление обороноспособности страны, вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом большей части российского населения.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а)** увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б)** повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в)** формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г)** повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д)** модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У обучающихся дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО. Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания. Таким образом комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и

станет центром системы спортивно- патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентации в контексте почётного гражданского достижения.

Физическое развитие

Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Цели и задачи ГТО образовательной программы

Цель: создание условий для развития физически здоровой личности ребенка-дошкольника, обладающей задатками к индивидуальному самовыражению через различные формы физической культуры.

Задачи:

1. Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, для формирования у них основ здорового образа;
2. Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
3. Раннее выявление и развитие физических способностей детей дошкольного возраста;
4. Формирование у детей интереса к занятием физкультурой и спортом;
5. Формирование обогащенной предметно-развивающей среды и условий для физического развития детей;
6. Создание системы взаимодействия детского сада и семьи в физическом развитии детей.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них слабо

сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду должно помочь решить многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Для успешной реализации ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Это мы и пытаемся соблюдать: освобождая центральную часть группы, мы предоставляем условия для двигательной активности детей. Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, разнообразие материалов, оборудования, инвентаря обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики (в процессе игры с конструктором, вкладышами, застежками, выкладывания дорожек из ярких пластиковых панелей, присоединения к ним вращающихся элементов). Анализируя развивающую среду в группах, мы убедились, что в основном она соответствует требованиям ФГОС ДО: обеспечивает общение и совместную деятельность детей и взрослых, двигательную активность детей, а также дает возможность для уединения. В группе имеется и уголок отдыха, где в любой момент малыш может уединиться, отдохнуть. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушения осанки и стопы. Профилактике плоскостопия способствуют коррекционные дорожки, имеющиеся в каждой группе. Спортивный зал оснащен достаточным спортивным оборудованием: детскими тренажерами, горками, дугами, обручами, скакалками, мячами в достаточном количестве, ребристыми коррекционными дорожками для хождения.

Особенности организации взаимодействия с родителями в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Просветительская работа для успешной реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) должны быть обеспечены психолого-педагогические условия, и одно из них — поддержка родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

3. Организационный раздел

3.1. Материально - техническое обеспечение основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности по образовательной области

«Физическое развитие».

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы включают:

- 1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- 2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- 3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей.

В детском саду оборудован музыкально-спортивный зал:

Спортивное оборудование:

шведская стенка (2), набор мягких модулей (1), сетка для волейбола, канат (1), гимнастические скамейки (4), мячи прыгуны (24), мячи для метания (25), обручи, гимнастические палки, маты (4), мячи разного диаметра, скакалки, ориентиры, эспандеры (10), кольцобросы, мешочки с песком, лыжи и т.д.

Атрибуты для проведения утренней гимнастики и подвижных игр: маски, флажки, ленточки, платочки, косички, гантели и т.д.

Спортивные тренажёры: велотренажёр (1), батут (1), спортивный тренажер «Волна» (1), диски здоровья, массажные дорожки (3). Оборудование для спортивных игр: детский волейбол, бадминтон, городки, баскетбол.

-Информационные папки;

-Спортивные площадки, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием,

-Участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для

стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Технические средства обучения:

- Магнитофон;
- CD и аудио материал.

Наглядно –образный материал:

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно -дидактический материал карточки «Виды спорта», «Я спортсмен»;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр
- Картотека упражнений на дыхание
- «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы)

3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.

Все объекты ДООУ для проведения практических занятий с воспитанниками, а также обеспечения разнообразной двигательной активности и музыкальной деятельности детей обеспечены средствами обучения и воспитания:

- игровым и учебным оборудованием (игры, игрушки, учебные пособия),
 - спортивным оборудованием и инвентарем (детские тренажеры, мячи, гимнастические маты и др.),
 - музыкальными инструментами (металлофоны, треугольники, трещетки, колокольчики и др.),
 - учебно-наглядными пособиями (тематические книги, плакаты, картинки),
 - компьютерным оборудованием, оснащенным доступом к информационно-телекоммуникационным сетям (ноутбук),
 - аппаратно-программные и аудиовизуальные средства (цифровые образовательные ресурсы, записанные на диски, флэш-карты по направлениям – познавательно-речевому, социально-личностному, физическому, художественно-эстетическому),
 - печатными и иными материальными объектами, необходимыми для организации образовательной деятельности с воспитанниками (книги, энциклопедии, релаксационное оборудование и др.).
- Игровой материал для возрастных групп подбирается с учетом поэтапного добавления игрового материала для нового типа игры и усложнения игрового материала для уже освоенного типа. Средства обучения и воспитания соответствуют принципу необходимости и достаточности для организации образовательной работы, методического оснащения воспитательно-образовательного процесса, а также обеспечения разнообразной двигательной активности и музыкальной деятельности детей дошкольного возраста. Для достижения полноты и качества использования, научных и практических знаний в образовательной деятельности дошкольного учреждения создана эффективная система информационного обеспечения. Имеющиеся в детском саду компьютеры, принтеры, видеоплеер и телевизор являются мощными техническими средствами обучения, средствами коммуникации, необходимыми для совместной деятельности педагогов, родителей и дошкольников. Для управления образовательным процессом и расширения возможности информирования социума в дошкольном учреждении созданы собственные информационные ресурсы: сайт, электронная почта; имеются электронные каталоги по определенным тематикам (музыка, краеведение, изобразительная деятельность и др.).

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

Обязательная часть	Часть формируемая участниками образовательных отношений
<p>1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Реестр основных общеобразовательных программ.</p> <p>2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2015.</p> <p>8. Агапова И.А. «Подвижные игры для дошкольников». М.: АРКТИ, 2008</p> <p>9. Борисва Е.Н. «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками». Волгоград: Панорама; М.: Глобус, 2007</p>	<p>1. Толстикова О.В. «Мы живем на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г. (USB)</p> <p>2. Сборник «Подвижные игры народов Урала. Игры на асфальте для детей дошкольного возраста» - Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2014г.</p>

10. Вареник Е.Н. «Утренняя гимнастика в детском саду». М.: ТЦ Сфера, 2008
11. Вареник Е.Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет». М.: ТЦ Сфера, 2007
12. Воробьёва Н.Л. «Побегаем, попрыгаем». М.: АРКТИ, 2007
13. Гальцова Е.А. «Дошкольникам досуг – хороший друг». Волгоград: Учитель, 2008
14. Галанова А.С. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2007
15. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». М.: ТЦ Сфера, 2007
16. Гуменюк Е.И. «Недели здоровья в детском саду». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013
17. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет». М.: ВАКО, 2007
18. Железнова Е.Р. «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013
19. Зимонина В.Н. «Расту здоровым». Ч – 1, Ч – 2 М.: ТЦ Сфера, 2013
20. Зимонина В.Н. «Занятия по физкультуре». Ч – 1, Ч – 2 М.: ТЦ Сфера, 2013
21. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет». М.: ТЦ Сфера, 2008
22. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». М.: ТЦ Сфера, 2007
23. Козарева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007
24. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет».

М.: Астрель: АСТ, 2010

25. Соколова Л.А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012

26. Шорыгина Т.А. «Беседы о детях – героях Великой Отечественной войны». М.: ТЦ Сфера, 2015

27. Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки». М.: ТЦ Сфера, 2014

28. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду». СПб.: «Детство пресс», 2009

29. Харченко Т.Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010.

3.3. Распорядок и режим дня.

Режим дня пребывания детей (далее Режим) составлен с расчётом на 12-часовое пребывание ребёнка в детском саду. При организации жизни и деятельности детей учитываются их возрастные и индивидуальные особенности, социальный заказ родителей, предусматриваются личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности. В Образовательной программе дошкольного образования представлены примерные режимы дня для каждой возрастной группы. Режим может быть скорректирован с учетом работы конкретной группы, контингента детей, запроса родителей. Режим корректируется в зависимости от времени года, длительности светового дня, климатических условий.

Длительность непосредственно образовательной деятельности в Режиме:

Для детей от 2 до 3 лет – 10 мин., для детей от 3 до 4 лет – 15 мин, для детей от 4 до 5 лет – 20 мин., для детей от 5 до 6 лет – 25 мин, для детей от 6 до 7 лет – 30 мин. В группах раннего возраста предполагается организация непосредственно образовательной деятельности в 1 и во 2 половине дня, в группах для детей старшего дошкольного возраста так же предполагается организация непосредственно образовательной деятельности, как в первой, так и во второй половине дня. При организации двух форм непосредственно организованной образовательной деятельности предполагается перерыв между ними не менее 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности, по возможности, организуется в 1 половине дня.

Холодный период	дошкольный возраст			
	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
режимные моменты				
Прием детей, утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность, организация поручений, индивидуальная работа	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30

Прием детей на свежем воздухе, самостоятельная игровая деятельность, утренняя гимнастика	на воздухе (при благоприятных погодных условиях)			
	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.15	7.30-8.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	8.00-8.20	8.00-8.25	08.15-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.20-8.50	8.25-8.45	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная двигательная деятельность, Подготовка к непосредственно организованной образовательной деятельности	8.50-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Непосредственно организованная образовательная деятельность, включающая перерыв длительностью 10 мин.	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-09.55	9.00-10.10
Самостоятельная игровая, двигательная деятельность. Гигиенические процедуры. Второй завтрак.	9.40-10.15	9.50-10.20	9.50-10.25	10.10-10.30
Непосредственно организованная образовательная	-	-	-	10.30-11.00

деятельность				
Совместная деятельность с детьми, игры, двигательная активность, индивидуальная работа	-	-	10.25-10.50	-
Подготовка к прогулке, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность	10.15-10.35	10.20-10.40	10.50-11.00	11.00-11.10
Прогулка: наблюдения, опыты и эксперименты, трудовые поручения, подвижные игры, индивидуальная работа с детьми, свободные игры и двигательная деятельность, сюжетно-ролевые игры	10.35-11.45	10.40-11.55	11.00-12.15	11.10-12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастика	11.45-12.00	11.55-12.10	12.15-12.30	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед, гигиенические и закаливающие процедуры	12.00-12.30	12.10-12.30	12.30-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна (ленивая, артикуляционная, для глаз), гигиенические мероприятия	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.10
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность с детьми, самостоятельная и организованная игровая деятельность, деятельность по интересам, чтение детской	15.15-15.50	15.15-15.50	15.10-15.25	15.10-15.30

художественной литературы,				
Непосредственно организованная образовательная деятельность	-	-	15.25-15.50	15.30-16.00
Время реализации части программы, формируемой участниками образовательных отношений (региональный компонент)	15.50-16.05	15.50-16.10	15.50-16.25	16.00-16.30
Подготовка к полднику, полдник, гигиенические процедуры	16.05-16.30	16.10-16.35	16.25-16.45	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка. Индивидуальная работа с детьми, свободные игры и двигательная деятельность, сюжетно-ролевые игры. Постепенный уход детей домой	16.30-19.00	16.35-19.00	16.45-19.00	16.50-19.00
дома				
прогулка с детьми, ужин, спокойные игры, общественно-полезный труд, гигиенические процедуры	19.00 – 20.30 (21.00)			
Ночной сон	20.30 (21.00) -06.30 (07.00)			

Теплый период	дошкольный возраст			
режимные моменты	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
Прием детей, утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность, организация поручений, индивидуальная работа	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Прием детей на свежем воздухе, самостоятельная игровая деятельность, утренняя гимнастика	на воздухе (при благоприятных погодных условиях)			
	7.30-8.00	7.30-8.05	7.30-8.15	7.30-8.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми	8.00-8.15	8.05-8.20	08.15-8.25	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры	8.15-8.45	8.20-8.50	8.25-8.50	8.40-9.00
Самостоятельная деятельность, Игры, гигиенические процедуры, подготовка к прогулке	8.45-9.10	8.50-9.10	8.50-9.15	9.00-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка, включающая совместную деятельность по физическому развитию, художественно-	9.10-10.00	9.10-10.10	9.15-10.20	9.10-10.25

эстетическому развитию, конструированию, музыке				
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Второй завтрак.	10.00-10.15	10.10-10.25	10.20-10.30	10.25-10.35
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность	10.15-10.25	10.25-10.35	10.30-10.45	10.35-10.45
Прогулка: наблюдения, познавательно-исследовательская деятельность, трудовые поручения, подвижные игры, индивидуальная работа с детьми, свободные игры и двигательная деятельность, сюжетно-ролевые игры	10.25-11.30	10.20-11.50	10.45-12.15	10.35-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-12.00	11.50-12.15	12.15-12.30	12.20-12.35
Подготовка к обеду, обед, гигиенические и закаливающие процедуры	12.00-12.30	12.15-12.45	12.30-13.00	12.35-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.45-15.15	13.00-15.10	13.10-15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна (ленивая, артикуляционная, для глаз), гигиенические мероприятия	15.00-15.15	15.15-15.30	15.10-15.20	15.20-15.30
Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность по интересам, чтение детской	15.15-15.50	15.30-16.00	15.20-16.10	15.30-16.15

художественной литературы					
Подготовка к полднику, усиленный полдник, гигиенические процедуры		15.50-16.15	16.00-16.25	16.10-16.30	16.15-16.30
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная и организованная игровая деятельность. Постепенный уход детей домой		16.15-19.00	16.25-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00
дома					
прогулка с детьми, ужин, спокойные игры, общественно-полезный труд, гигиенические процедуры	19.00 – 20.30 (21.00)				
Ночной сон	20.30 (21.00) -06.30 (07.00)				

3.4. Комплексно-тематический план образовательного процесса

Цель: построение воспитательно – образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

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

Период	Тема	Итоговое мероприятие
Сентябрь	<p align="center">«День знаний в детском саду»</p> <p>День знаний, Детский сад. Профессии в детском саду. Цель: Развивать познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Закреплять знания детей о школе, школьных принадлежностях. Формировать положительные представления о профессии учителя. Продолжать знакомить с детским садом, расширять представления о профессиях сотрудников детского сада. «Воспоминания о лете» В саду. В огороде. В лесу. Одежда людей (обувь, головные уборы). Цель: Расширять знания о деревьях, грибах, овощах, фруктах. Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	<p>Развлечение «День знаний»</p> <p>Конкурс «Осенние фантазии»; Целевая прогулка «Где живет осень»;</p>
Октябрь	<p align="center">«Осенние контрасты»</p> <p>Сезонные изменения в природе. Труд людей в природе осенью. Цель: Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и не живой природы. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях. Формировать элементарные экологические представления.</p>	<p>Праздник осени; Выставка детского творчества «Краски осени»</p>
Ноябрь	<p align="center">«Наша Родина – Россия»</p> <p>Дом, семья. Город, родной край. Профессии родителей. Государственные праздники в стране, государственная символика, гимн России, столица нашей Родины – Москва. Цель: Расширять представление о своей семье, о родственных отношениях, профессиях родителей. Знакомить с родным городом, краем, его истории, культуре, видах транспорта. Расширять представления о родной стране, государственных праздниках, о флаге, гербе, гимне России, о столице Москве, о людях прославивших Россию. Воспитывать любовь к «малой Родине».</p>	<p>Праздник «День народного единства», День матери;</p>
Декабрь	<p align="center">«Русская зима»</p> <p>Природа зимой. Зимующие птицы. Природа и животные Севера.</p>	<p>Выставка детского творчества «Идёт волшебница Зима»;</p>

	<p>Цель: Расширять представление детей о зиме, зимней природе. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Расширять представления о местах, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики.</p> <p style="text-align: center;">«Скоро Новый год»</p> <p>Подготовка к празднику, стихи, песни, изготовление поделок.</p> <p>Цель: Организовать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника, знакомить с традициями празднования Нового года в разных странах. Вызвать эмоционально-положительное отношение к предстоящему празднику. Закладывать основы праздничной культуры.</p>	Новогодний праздник;
Январь	<p style="text-align: center;">«Русская Зима»</p> <p>Зимние виды спорта, игры-забавы; экспериментирование с водой, снегом, льдом;</p> <p>Цель: Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой, снегом и льдом. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представление о безопасном поведении людей зимой.</p>	Развлечение «Наступили святки – затевай колядки»
Февраль	<p style="text-align: center;">«Я и моя семья»</p> <p>Цель: Осуществлять гендерное воспитание. Формировать у мальчиков умение быть сильными, смелыми, защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины.</p> <p style="text-align: center;">«День защитника Отечества»,</p> <p>Российская армия, патриотизм, былины о богатырях, профессии пап, инструменты, бытовая техника.</p> <p>Цель: Расширять представления о Российской армии. Знакомить с родами войск, военными профессиями. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Воспитывать патриотизм, любовь к родине. Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях.</p>	Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества; Выставка «Мой папа – солдат»; «Масленица»

	Расширять представления о профессиях пап.	
Март	<p align="center">«Приди, весна!» «Международный женский день»</p> <p>Цель: Тема семьи, любви к маме, бабушке, уважение к педагогам. Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативный, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение) вокруг темы семьи любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. Воспитывать потребность радовать близких добрыми делами.</p>	Праздник «8 Марта», Выставка детского творчества «Букет для мамы»
Апрель	<p align="center">«Народные традиции и культура Урала»</p> <p>Народные традиции, обычаи, художественные промыслы. Знакомство с искусством родного края, убранство русской избы.</p> <p>Цель: Знакомить детей с народными традициями, обычаями. Расширять представления о народной игрушке, художественных промыслах. Продолжать знакомить с народными песнями, плясками, устным народным творчеством. Рассказывать о русской избе, ее внутреннем убранстве, предметах быта, одежды. Знакомить с искусством родного края. Воспитывать интерес и бережное отношение к произведениям искусства.</p> <p align="center">«Апрель – водолей»</p> <p>Цель: Природные изменения весной, первоцветы, перелётные птицы. Формировать обобщенные представления о весне, как времени года. Приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны, о прилете птиц, о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних</p>	Развлечение «День смеха», Выставка поделок «Пасхальный сувенир»

	изменениях в природе.	
Май	<p align="center">«Весна Победы»</p> <p>Цель: Воспитывать патриотизм, любовь к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям войны. Показать преемственность поколений защитников Родины.</p> <p align="center">«Вот и стали мы на год взрослее» (мл. гр, ср. гр. ст. гр); «Скоро в школу» - подг. гр.</p> <p>Цель :Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативный, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение) на тему прощания с детским садом и поступления в школу. Формировать эмоционально-положительное отношение к предстоящему поступлению в 1 класс.</p>	Экскурсия к обелиску Детский праздник «До свидания, детский сад!»
Июнь	<p align="center">«Лето красное пришло!»</p> <p>Изменения в природе, признаки лета. Насекомые. Лес, поле, луг.</p> <p>Цель: Формировать у детей обобщенные представления о лете, как времени года, признаках лета. Расширять обобщенные представления о влиянии тепла солнечного света на жизнь людей, животных и растений, природа «расцветает», оживает.</p>	Праздник «День защиты детей», Конкурс рисунков на асфальте;
Июль	<p align="center">«Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья!»</p> <p>ОБЖ. Правила поведения на природе. Летние спортивные игры. Развлечения.</p> <p>Цель: Формировать представления об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них. Расширять представления о способах правильного взаимодействия с растениями и</p>	День здоровья, Детские спортивные соревнования, Олимпиада;

	животными. Закреплять знания о правилах поведения на дороге, при пожаре и др. опасных ситуациях. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол..).	
Август	<p style="text-align: center;">«Что нам лето принесло?»</p> <p>Цель: Обобщить представления детей о летних изменениях в природе, о свойствах песка, воды, камней, глины. Закрепить знания о том, что летом созревают многие фрукты, овощи, ягоды, грибы. Побуждать детей участвовать в работе на огороде.</p>	Викторина о лете, пословицы, поговорки, народные приметы, народные игры.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. В каждой возрастной группе выделен блок, разделенный на несколько тем. Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития. Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;

Для родителей предлагаются краткие рекомендации, советы по их включению в разнообразные формы совместной с детьми и ДОО деятельности.

3.5. Расписание физкультурных занятий

группы	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
2 младшая «Колобок»		9.25-9.40		9.25-9.40	10.45-11.00 -на свежем воздухе
2 младшая «Василек»	9.25-9.40	9.40-9.55 в группе		11.15-11.30- на свежем воздухе	
2 младшая «Улыбка»	11.30-11.45- на свежем воздухе		9.00-9.15		9.15-9.30 в группе
Средняя «Колокольчик»	8.50-9.10		11.15-11.35-на свежем воздухе	8.50-9.10	
Средняя «Березка»		8.50-9.10	11.35-11.55-на свежем воздухе		8.50-9.10
Старшая «Радуга		15.35-16.00		10.00-10.25	11.00-11.25

Старшая «Солнышко»		15.10-15.35		11.30-11.55-на свежем воздухе	9.45-10.15
Старшая «Родничок»		10.00-10.25	9.30-9.55		11.25-11.50
Подготовительная «Рябинка»	12.00-12.30- на свежем воздухе		12.00-12.30	15.40-16.10	
Подготовительная «Гнёздышко»		11.30-12.00 - на свежем воздухе		15.10-15.40	12.00-12.30
Подготовительная «Ягодка»		12.00-12.30 - на свежем воздухе	10.00-10.30		10.45-11.15

3.6. Традиционные события, праздники, мероприятия.

Младшая группа

№	Тема	Месяц
1	Развлечение «Разноцветная осень»	Сентябрь
2	Развлечение «Звоните 01»	Октябрь
3	Развлечение «Ребятам о зверятах»	Ноябрь
4	Развлечение «Цыпленок»	Декабрь
5	Развлечение «День рождения снеговика	Январь
6	Праздник «Веселые старты, посвященные 23 февраля»	Февраль
7	Развлечение « В гостях у зайки-побегайки»	Март
8	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Апрель
9	Развлечение «Разноцветная радуга-дуга»	Май
10	Праздник День защиты детей «Веселье на лесной полянке»	Июнь
11	Развлечение «День здоровья»	Июль
12	Развлечение «Кот, петух и лиса»	Август

Средняя группа

№	Тема	Месяц
1	Развлечение «Волшебные превращения»	Сентябрь
2	Развлечение «Большое представления в цирке»	Октябрь
3	Развлечение «Школа мяча»	Ноябрь
4	Развлечение «Теремок»	Декабрь
5	Развлечение «Здравствуй, Зимушка-зима»	Январь
6	Праздник «Веселые старты, посвященные 23 февраля»	Февраль
7	Развлечение « Сказочные человечки»»	Март
8	Развлечение «Поиски клада»»	Апрель
9	Развлечение «Мы растем здоровыми»	Май
10	Праздник День защиты детей «Да здравствуют дети на всей планете»	Июнь
11	Развлечение «Сказочное путешествие гномов»	Июль
12	Развлечение «Как мы тянули репку»	Август

Старшая группа

№	Тема	Месяц
1	Развлечение «Путешествие в осенний лес»	Сентябрь
2	Развлечение «Спортивное развлечение по правилам дорожного движения»	Октябрь
3	Развлечение «На поиски клада»	Ноябрь
4	Развлечение «Королевство волшебных мячей»	Декабрь
5	Развлечение «Зимушка-Зима»	Январь
6	Праздник «Веселые старты, посвященные 23 февраля»	Февраль
7	Веселые старты «День мяча »	Март
8	Праздник «Мама, папа, я - дружная семья»	Апрель
9	Развлечение « Птичья физкультура»	Май
10	Праздник День защиты детей «Здравствуй, лето»	Июнь
11	Развлечение «Сафари»	Июль
12	Развлечение «Подвижные народные игры»	Август

Подготовительная группа

№	Тема	Месяц
1	Развлечение «В гостях у золотой осени»	Сентябрь
2	Развлечение «Пожарные на учении»	Октябрь
3	Развлечение «Приди на помощь»	Ноябрь
4	Развлечение «В мире народных игр»	Декабрь
5	Развлечение «Джунгли зовут»	Январь
6	Праздник «Спортивный праздник, посвященные 23 февраля»	Февраль
7	Развлечение «Путешествие в сказку»	Март
8	Веселые старты «Путешествие по планетам»	Апрель
9	Спортивное развлечение посвященное Дню Победы	Май
10	Праздник День защиты детей.	Июнь
11	Развлечение «Репортаж со стадиона»	Июль
12	Развлечение «Морское путешествие»	Август

3.7. Описание предметно – пространственной развивающей среды для физического развития детей (Физкультурный зал)

При достижении целей программы первостепенное значение имеет образовательная среда, которая:

1. гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
3. создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
4. обеспечивает открытость дошкольного образования;
5. создает условия для участия родителей в образовательной деятельности

Спортивное оборудование

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Спортивный инвентарь

№ п/п	Название	Количество
1	Мяч мягко набивной	20
2	Мяч массажный	21
3	Мяч d – 15 см.	28
4	Мяч d – 8 см.	14
5	Мяч d – 5 см.	31
6	Мяч средний	22
7	Обруч большой	22
8	Обруч малый	22
9	Палка гимнастическая длина 70 см.	31
10	Палка гимнастическая длина 30 см.	2
11	Скакалка	20
12	Фитнес мячи	23
13	Кегли	50
14	Мешочки с песком	21
15	Шнуры короткие	25
16	Платочки	25
17	Флажки	50
18	Шишки	60
19	Ленты короткие	30
20	Гимнастические коврики	20
21	Султанчики	48
22	Гантели	40
23	Погремушки	32
24	Мяч баскетбольный	12

25	Велотренажёр	1
26	Тренажёр "Бегущий по волнам"	1
27	Корзины для спортивного инвентаря	3
28	Гимнастическая скамейка	2
29	Гимнастическая стенка	2
30	Стойка баскетбольная	1
31	Батут	1
32	Клюшки с шайбами	3
33	Парашют	1
34	Канат	2
35	Дартц	2
36	Самокат	2
37	Доски гладкие с зацепами	2
38	Ориентиры	20
39	Островок	7
40	Кольцеброс	2
41	Мат гимнастический	2
42	Спортивный комплекс (мягкие модули)	4
43	Дуга h – 60 см.	8
44	Лестница верёвочная (9 перекладин)	1
45	Доска – ребристая длина – 1,5 м.	1
46	Мячи медболы – 0,5 кг.; 1 кг.;	3+2
47	Мишень вертикальная	2
48	Скалодром	1
49	Сетка для пионербола	1
50	Стойка для прыжков в высоту	1
51	Дорожки для профилактики плоскостопия	2
52	Лыжи	22

3.7.1. Характеристика взаимоотношения детей со взрослыми участниками образовательного процесса:

Отношения между взрослыми участниками образовательного процесса (педагогами, родителями (законные представители)) и детьми направлены на создание системы условий, способствующей социализации дошкольников, индивидуализации процесса образовательной деятельности для каждого ребенка в соответствии с его потребностями и возможностями.

Таким образом, развивающая образовательная среда Детского сада № 22 отвечает следующим требованиям:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Взаимоотношения между взрослыми участниками образовательной деятельности и детьми отвечают следующим психолого-педагогическим условиям:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Выполнение данного ряда условий и вышеперечисленных требований обеспечивается системой внутреннего контроля, выполнением рекомендаций органов контроля и надзора за качеством образовательной деятельности, открытостью образовательной деятельности Детского сада № 22 для родителей (законных представителей), строгой регламентацией педагогической деятельности с помощью локальных актов, издаваемых организацией.

3.7.2. Характеристика взаимодействия между детьми.

Отношения между детьми в Детском саде № 22 строятся на принципах воспитания уважения друг к другу, толерантности взаимоотношений, обучения детей приемам бесконфликтного общения, приемам проявления внимания друг к другу и речевой культуры общения. Для детей младшего дошкольного возраста это направление образовательной деятельности проводится воспитателями и интегрируется в другие виды деятельности, с детьми старшего дошкольного возраста организуются различные виды занятий с участием педагога-психолога. Эта работа тесно переплетается с задачей по формированию у дошкольников положительного отношения к миру, самим себе и другим людям.

3.7.3. Формирование системы отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Данная работа требует особой чуткости воспитателей к эмоциональному состоянию каждого ребенка, рефлексии проявлений ребенка во внешнем мире, педагогического такта и человеческой мудрости педагога. Помощь в обучении воспитателей приемам распознавания детских характеров и эмоций оказывает педагог-психолог. Система работы по формированию положительного отношения ребенка к миру, другим людям, себе самому интегрируется во все виды детской деятельности, ведется непрерывно.

3.7.4 .Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Эффективность физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен

применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

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

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

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

4. План совместной работы с узкими специалистами

Месяц	Логопед	Психолог	Инструктор по физической культуре
Сентябрь	Обследование детей, развитие артикуляционного аппарата общей и мелкой моторики. Обсуждение результатов, прогнозирование.	Обсуждение проблем физического и психического здоровья детей.	Обследование детей, обсуждение результатов обследования. Подготовка к походу в лес со старшими и под. группами.
Октябрь	Подбор комплексов речевой гимнастики и упражнений на развитие мелкой моторики, слухового внимания для детей среднего дошкольного возраста.	Консультация по подбору музыкальных произведений для тренинговых упражнений.	Совместное планирование, подбор физических упражнений соответственно возрастным особенностям детей.
Ноябрь	Рекомендации в подборе Упражнений для звуковой гимнастики в старших и под. группах.	Консультация «Развитие творческого воображения на музыкальных занятиях».	Коррекционная работа по профилактике нарушений осанки детей на музыкальных занятиях.
Декабрь	Консультация «Работа над звуковой и дыхательной гимнастикой».	Наблюдение за детьми в ходе подготовки к Новогодним утренникам.	Подготовка и участие в провидении новогодних праздников.
Январь	Отслеживание результатов работы за 1-ое полугодие	Консультация «Формирование самооценки у детей под. группы на муз. занятиях»	Помощь в провидении зимнего праздника.
Февраль	Планирование работы на 2-ое полугодие.	Консультация «Эмоциональное развитие детей младшего	Помощь в провидении «Папиной недели».

		дошкольного возраста».	
Март	Использование логоритмики на музыкальных занятиях.	Консультация «Эффективность использования психогимнастики на музыкальных занятиях»	Использование звуковой и дыхательной гимнастики на музыкальных занятиях. Подготовка и проведение «Масленицы»
Апрель	Оценка эффективности применения звуковой и логоритмической гимнастики	Создание обстановки психологического комфорта на муз. занятии для развития положительных эмоций. Консультация «Развитие слухового внимания и зрительной памяти» - подбор упражнений	Поиск новых форм совместной работы.
Май	Мониторинг по итогам года. Рекомендации на летний период.	Консультация «Индивидуальный подход к трудным детям».	Обсуждение результатов работы, подведение итогов за год.

4.1 Перспективный план совместной деятельности с педагогами

Сентябрь	«Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы». Организация вводной диагностики физического развития и выработка организации для коррекционной работы.
Октябрь	Физкультурный уголок в группе. Анализ вводной диагностики физического развития детей. "Обеспечение двигательной активности детей на прогулке.
Ноябрь	Спортивное оборудование и правила пользования им. «Гимнастика для стоп у детей дошкольного возраста. Консультация для молодых специалистов: Подготовка к НОД». Индивидуальное консультирование по пополнению и изменению оборудования в «Спортивных уголках».
Декабрь	Подготовка к занятию на лыжах (одежда, лыжи, дополнительные упражнения на тренажерах). Организация индивидуальной работы по закреплению навыков ходьбы на лыжах. Двигательная активность детей в зимний период на прогулке. Подготовка к зимним развлечениям для детей.
Январь	Как разнообразить подвижные игры. «Здоровье в порядке-спасибо зарядке», «Использование подвижных игр в коррекции поведения детей»
Февраль	Индивидуальные консультации по организации двигательной активности в группе с использованием физкультурного оборудования. Спортивный праздник «Зарничка» посвященный 23 февраля. Масленица.
Март	Консультация: «Дыхательная гимнастика», собеседование с педагогами по работе с детьми, отстающими в физическом развитии, Коррекционные упражнения. Их роль в физическом развитии дошкольного возраста.
Апрель	Профилактика сколиоза. «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников». «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДООУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».
Май	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины. Итоговая диагностика физического развития детей. Малые олимпийские игры. Подготовка атрибутов.

