

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 73 комбинированного вида»**

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1
от «22» июля 2019г.



Согласовано заместителем директора Детским садом № 73
от «22» июля 2019г. № 45

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы –
образовательной программы дошкольного образования образовательной
области «Физическое развитие»

г. Каменск – Уральский

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

| | |
|---|----|
| 1.1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1. Цели и задачи рабочей программы по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»/ дисциплина Физическая культура..... | 5 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы | 9 |
| 1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (<i>особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)</i>)..... | 14 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по модулю «Физическое развитие» дисциплина «Физическая культура» | 17 |

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

| | |
|---|----|
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития детей дошкольного возраста, представленным в образовательной области «Физическое развитие» по дисциплине Физическая культура..... | 21 |
| 2.2. Культурные практики..... | 23 |
| 2.3. Поддержка детской инициативы..... | 24 |
| 2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников..... | 25 |
| 2.4.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников/ Перспективный план работы с родителями | 27 |
| 2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом..... | 28 |

| | |
|---|----|
| 2.5.1.Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом | |
| 2.6.Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями | 29 |
| 2.7.Иные характеристики содержания рабочей программы по дисциплине Физическая культура..... | 30 |

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

| | |
|---|----|
| 3.1.Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания..... | 71 |
| 3.2.Режим дня и распорядок дня..... | 72 |
| 3.2.1. Режим дня | |
| 3.2.2. Распорядок дня | 73 |
| 3.2.3.Учебный план образовательной деятельности с детьми | 78 |
| 3.2.4.Образовательная деятельность | |
| 3.2.5. Двигательный режим дня | 81 |
| 3.3. Особенности традиционных праздников, событий, мероприятий | 83 |
| 3.4. Организация предметно – развивающей среды | 86 |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее- РП) –является составной частью Основной образовательной программы дошкольного образования Детского сада № 73, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г.№2/15).

РП - документ, обосновывающий выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области «Физическое развитие» дисциплина «Физическая культура».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению/ дисциплине «Физическая культура».

Основанием для разработки рабочей программы служат:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155),
- Комментариями к ФГОС дошкольного образования (от 28.02.2014г. № 08-249),
- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. №2/15),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014),
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26),
- Рекомендациями по организации деятельности психолого-медико-педагогических комиссий (письмо Минобрнауки РФ от 23.05.2016г. № ВК-10707),
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 73 комбинированного вида» (новая редакция) (утвержден приказом начальника ОМС УО от 22.01.2016г. № 46).
- Комплекса программно-методического обеспечения примерной образовательной программы дошкольного образования **ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.** / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой.

«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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений создана с опорой на - художественно – эстетическое развитие воспитанников и на лучшие традиции российского дошкольного образования, что нашло свое отражение в содержании основных направлений (областей) развития детей, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, а также с учетом климатических, демографических, национально-культурных традиций народов Среднего Урала.

Работа по художественно – эстетическому восприятию в детском саду тесно связана со всеми сторонами воспитательно – образовательного процесса, формы организации ее очень разнообразны, и результаты проявляются в различных видах деятельности. Работа эта предусматривает:

- воспитание эстетического отношения к окружающей действительности через ознакомление с общественными и природными явлениями в играх, танцах;
- эстетическое воспитание средствами искусства (художественное воспитание);
- формирование восприятия, воображения, памяти, развитие интересов, чувств, склонностей и способностей, которые содействуют возникновению активного отношения к жизни.

Образовательная программа дошкольного образования реализуемая на государственном языке Российской Федерации - русский.

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

1.1.1. Цели и задачи рабочей программы по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»/ дисциплина Физическая культура

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

Задачи рабочей программы:

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 физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Задачи рабочей программы по образовательной области в соответствии с основной общеобразовательной программы – образовательная программа дошкольного образования: Физическая культура

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительный к школе возраста (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Основные подходы к формированию рабочей программы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект- субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

- *личностно- деятельностьный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагога видят свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- *аксиологический (ценностный) подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

- *компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками);
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *диалогический (полисубъектный) подход*, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

- *социально-педагогический подход* в воспитании и обучении обозначает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребенка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребенка и социума. При этом социальный подход пронизывает все сферы жизнедеятельности ребенка, связанные с переживанием им своего места в семье, группе и обществе и отношений с людьми, познанием и преобразованием окружающего мира;

- *культурно-исторический подход* заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;

- *системно-деятельностный подход* заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды

предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- *системный подход* – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними. К основным принципам системного подхода относятся:

- целостность, позволяющая рассматривать систему как единое целое, в единстве связей с окружающей средой, постигать сущность каждой связи и отдельного элемента, проводить ассоциации между общими и частными целями;
- иерархичность строения, т.е. наличие множества (по крайней мере, двух) элементов, расположенных на основе подчинения элементов нижестоящего уровня - элементам вышестоящего уровня;
- структуризация, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;
- множественность, позволяющая использовать множество моделей для описания отдельных элементов и системы в целом;
- наличие системообразующего элемента, от которого в решающей степени зависит функционирование всех остальных элементов и жизнеспособность системы в целом;
- обратная связь, которая позволяет получать информацию о возможных или реальных отклонениях от намеченной цели и вносить необходимые изменения;

- *возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств;

- *средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

- *генетический подход* предопределяет тип ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра), в которой формируются и перестраиваются психические процессы, развивается личность, возникают новые виды деятельности, каждый психологический возраст характеризуется ведущей деятельностью и возрастными возможностями детей;

- *культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка. Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры. Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

Рабочая программа основывается на принципах:

Комплексно тематический принцип построение образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно – образовательного процесса.

Принцип адаптивности, который реализуется:

- через адаптивность предметно – развивающей среды Детского сада к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству детского сада окружающему социальному миру.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

Системность в отборе и предоставлении образовательного материала, интеграция задач познавательного, речевого, социально – коммуникативного, художественно – эстетического, физического развития дошкольников.

Дидактические:

- ✓ систематичность и последовательность предполагает взаимосвязь знаний умений и навыков.
- ✓ развивающее обучение от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- ✓ Доступность, соблюдение правил от «известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- ✓ сознательность и активность ребенка.
- ✓ Наглядность.

Специальные

- ✓ непрерывность
- ✓ последовательность наращивания тренирующих воздействий
- ✓ цикличность

Гигиенические

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

Психолого-педагогические условия реализации РП:

- Уважение 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;
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- Поддержка родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;
- Оценка индивидуального развития детей, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования;
- Обеспечение эмоционального благополучия;
- Поддержка индивидуальности и инициативы детей в специфических для них видах деятельности;
- Установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития;
- Взаимодействие с родителями, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность;
- Доступность информации о программе для всех участников образовательного процесса.

1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, ввозрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (*особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)*)

Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении
Индивидуальные особенности

Списочный состав:

| Возраст группа | возраст | Ко – во детей | Из них | |
|-------------------------|----------|---------------|---------|----------|
| | | | Девочки | мальчики |
| Младшая группа | 3-4 года | 24 | 14 | 10 |
| Средняя группа | 4-5 лет | 24 | 13 | 11 |
| Старшая группа | 5-6 лет | 24 | 11 | 13 |
| Подготовительная группа | 6-7 лет | 23 | 12 | 11 |

Распределение воспитанников по группам физического развития

| Группа здоровья | Количество детей | | | | % от общего количества детей 96 чел |
|-----------------|------------------|---------|---------|------------|-------------------------------------|
| | младшая гр | средняя | старшая | подготовит | |
| I | | | | | |
| II | | | | | |
| III | | | | | |
| IV | | | | | |

Дети «группы риска» % от общего количества детей

| Семья, находящаяся в социально-опасном положении | Микро социально запущенные | Дети – сироты | Дети-инвалиды | Опекаемые дети |
|--|----------------------------|---------------|---------------|----------------|
| - | - | - | 1 | - |

1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования по модулю «Физическое развитие - дисциплина «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста

Планируемые результаты освоения образовательной программы разрабатываются в предлагаемой логике соотношения обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (показатели на переходный период).

При реализации программ проводится оценка индивидуального развития детей один раз в году – май.

Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе и дальнейшего планирования). Результаты диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизация работы с группой детей.

| Целевые ориентиры детьми ОП | Целевые ориентиры дошкольного образования, |
|--|---|
| в соответствии с ФГОС ДО | в соответствии с ОП ДО |
| <p>- 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;</p> <p>- 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</p> | <p>Младшая группа Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Формируется потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниям. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч</p> |

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.

двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Средняя группа

Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).

Старшая группа

Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по

гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Подготовительная группа

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

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

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

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

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в

вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Следит за правильной осанкой.
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
Всегда следит за правильной осанкой
Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области « Физическое развитие» по дисциплине « Физическая культура»

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области) - физическое развитие по дисциплине «Физическая культура»

Методы и приемы физического развития:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

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

Формы и средства организации физкультурной работы по реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей:

1. Непосредственно образовательная деятельность:

- физкультурные занятия (сюжетно игровые, тематические, классические, тренирующие, на тренажерах, на улице);
- общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные);
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры большой и малой подвижности – все возрастные группы;

- физкультурные занятия на прогулке;
- игры с элементами спорта;
- ритмика;
- спортивные упражнения.

2. Образовательная деятельность в режимных моментах

- индивидуальная работа с детьми
- утренняя гимнастика (классическая, игровая, музыкально-ритмическая, имитационные упражнения);
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- гимнастика пробуждения (ленивая);
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- закаливающие процедуры;
- малые Олимпийские игры;
- эстафеты;
- игровые ситуации и упражнения.

3. Самостоятельная двигательная – игровая деятельность детей:

- подвижные игры;
- игровые упражнения со спортивным инвентарем;
- подражательные движения;
- танцевальные движения под музыку.

4. Образовательная деятельность в семье:

- беседы;
- консультации;
- открытые занятия;
- совместные игры;
- физкультурный досуг;
- занятия в спортивных секциях;
- походы.

К основным средствам относятся:

- Двигательная активность, занятия физкультурой;
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей

Содержание образовательной работы с детьми с применением педагогических технологий- здоровьесберегающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмическая гимнастика;
- Динамические паузы, релаксации
- Подвижные и спортивные праздники;
- Различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурные занятия;
- Проблемно-игровые занятия;
- Занятия из серии «Здоровье»;
- Самомассаж;

В данной рабочей программе запланированная работа, проводимая с детьми в специально организованной деятельности по следующей дисциплине Физическая культура (образовательная область), обозначенным в ФГОС ДО в виде перспективного планирования на год.

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

– Совместная игра воспитателя и детей (игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

– Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем

детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

– Организация художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

– Система заданий, преимущественно игрового характера Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги.

2.3.Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы и направления поддержки детской инициативы В Конституции Российской Федерации, в «Концепции модернизации российского образования», в Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ» и других нормативных документах Российской Федерации сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного, ответственного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. В ФГОС указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детей в различных видах деятельности. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативность является неременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребенка, но особенно творческой. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям.

Главная цель развития личности - возможно более полная реализация человеком самого себя, своих способностей и возможностей, возможно более полное самовыражение и самораскрытие. Поэтому активность, инициативность, стремление к самореализации - сущностные характеристики личности.

Развитие инициативности

– Давать простые задания (снимать Страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.

– Давать задания интересные или такие, в которых у человека есть личный интерес что- то делать.

– Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи). Научить грамотно реагировать на собственные ошибки (смотри "Ошибочка!").

Способы и направления поддержки детской инициативы. Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными

интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- Подвижные игры
- самостоятельная деятельность на спортивной площадке

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
 - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
 - поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Основные принципы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений

- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 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.

Структурно-функциональная модель взаимодействия с семьей

| Информационно-аналитический блок | Практический блок | Контрольно-оценочный блок |
|--|---|--|
| Направление | | |
| - Сбор и анализ сведений о родителях и детях; - изучение семей их трудностей и запросов; - выявление готовности семьи сотрудничать с д/с | 1. Просвещение родителей с целью повышения их психолого-педагогической, правовой культуры; 2. Развитие творческих способностей, вовлечение детей и взрослых в творческий процесс | - Анализ эффективности (количественный и качественный) мероприятий проводимых в детском саду |
| Формы и методы работы | | |
| Анкетирование | Знакомство с семьей: встречи, консультации; Информирование родителей о ходе образовательного процесса: открытые занятия, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники. Разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту: привычки выполнять ежедневно | Мониторинг анкетирование |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>утреннюю гимнастику (лучше делать на личном примере или через совместную зарядку).</p> <p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих мультипликационных фильмов.</p> <p>Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях детского сада, а также районе, городе.</p> | |
|--|---|--|

Значимые для разработки рабочей программы характеристики по взаимодействию инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Участие родителей в спортивной деятельности Детского сада

| Формы сотрудничества | % | | | |
|--|----|----|----|---|
| | Мл | ср | ст | п |
| Участие в спортивных мероприятиях | | | | |
| Участие в неделе «Лыжня России» | | | | |
| Участие в ежегодном городском туристическом слете «Планета дошколят» | | | | |

2.4.1.Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников/ Перспективный план работы с родителями на 2014– 2015 учебный год

| Месяц/ дата | Тематика | Возрастная группа | Цель проведения мероприятия |
|-------------|---|-------------------|--|
| сентябрь | Изучение потребности родителей в образовательной деятельности | все | Получить представление о том, какое внимание уделяется в семье вопросам занятия физической культурой и спортом. Закаливанию, прогулкам, походам. |
| октябрь | Организация двигательной активности детей дома | все | Рекомендации по играм и упражнениям для занятий дома позволит уменьшить домашний дефицит двигательной активности. |

| | | | |
|----------------|---|-------------------------------|--|
| Январь | Здоровье и двигательная активность «Где прячется здоровье» | Старшая, Подг. | От участия родителей в таких мероприятиях выигрывают все. Дети начинают с гордостью и уважением относиться к своим родным, а родители приобретают опыт сотрудничества со своим ребенком, что способствует взаимопониманию в семье. |
| Февраль | Совместное участие в физкультурно-спортивных праздниках: «А ну-ка папы» | Средняя, Старшая, Подг. | |
| Март | Папа, мама, я – спортивная семья | Старшая, Подг. | |
| Май | Малые Олимпийские игры | Все | |
| В течении года | Оформление информационных стендов | все | Читая практический материал и веселую и познавательную информацию по физическому развитию дошкольников, и взрослый и ребенок может научиться быть здоровым и научить других. |

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом

Цель: Совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи: 1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.

2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.

2.5.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом /Перспективный план

| Срок проведения | Тематика | Воспитатели групп |
|-----------------|---|-------------------|
| Сентябрь | Ознакомить с планом работы; Гигиеническое значение спортивной формы; | все |

| | | |
|----------------|---|-----|
| Октябрь | Утренняя гимнастика; Повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению | Все |
| Ноябрь | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух» | Все |
| Конец марта | Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка. | Все |
| В течении года | Индивидуальная двигательная деятельность с детьми по тетради взаимодействия | Все |
| В течении года | Организация двигательной активности на прогулке | Все |

2.6. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями

Цель: Создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, коррекцию дезадаптивных проявлений, их социальную адаптацию.

Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизующих факторов.

Этап сбора и анализ информации. Результатом данного этапа является оценка контингента воспитывающихся для учета особенностей развития детей.

Этап планирования. Организация образовательного процесса, имеющую коррекционную направленность при создании гибкого обучения, воспитания, развития.

Этап диагностики

Этап регуляции и корректировки. Внесение необходимых изменений в образовательный процесс. Корректировка условий и форм обучения, методов и приемов работы.

Задачи:

✓ обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;

- ✓ освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации;
- ✓ оказание консультативной и методической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья.

2.7. Иные характеристики содержания рабочей программы, наиболее существенные для ее реализации

Младший дошкольный возраст (3-4 года) II младшая группа

| Сентябрь | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Этапы занятий по физической культуре (в зале) | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Л.И. Пензулаева [5] | | | |
| | № 1, стр.23 | № 2, стр. 24 | № 3, стр.25 | № 4, стр.26 |
| Задачи: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному за воспитателем; развивать умение действовать по сигналу; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании друг другу, группироваться при лазании под шнур. | | | | |
| Вводная | Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч» | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов | С мячом | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина - 25 см). | Прыжки на двух ногах на месте. 2. Игровое задание»Птички» | 1. Прокатывание мячей в прямом направлении «Прокати и догони» 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь. | 1. Ползание с опорой на ладони и колени 2. Ходьба змейкой между предметами. |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и воробышки» | «Быстро в домик» |
| Малоподвижные игры | Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка | Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка | «Найди мяч» | «Найдем жучка» |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Нетрадиционные формы | | | | Ходьба по массажным коврикам |
| Октябрь | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре (в зале) | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | № 5, стр. 28 | № 6, стр. 29 | №7, стр. 30 | №8, стр. 31 |
| Задачи: Развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в энергичном отталкивании мячей при прокатывании друг другу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом; учить ходить и бегать по кругу, с поворотом в другую сторону. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»), Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С хлопками | Без предметов | С мячом | На стульчиках |
| Основные виды движений | Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику». Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги. | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу. | Прокатывание мячей в прямом направлении игр. упражнение «Быстрый мяч» Ползание на четвереньках: - в прямом направлении; - «змейкой» между предметами не задевая их. | Упражнение в сохранении равновесия «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию, на расстоянии 50 см друг от друга); Ползание «Крокодильчики» (на четвереньках под шнур высота 50 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м |
| Подвижные игры | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробышки» |
| Малоподвижные игры | «Угадай, чей голосок?» 3,181 | «Машины поехали в гараж» | «Найдем зайку» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом. |
| Нетрадиционные формы | Дыхательная гимнастика «Часики»[4], 125 | Ходьба по массирующим коврикам | Дыхательная гимнастика «Сдуем пушинку с ладошки» [9], стр. 5 | |

| Ноябрь | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Этапы занятий по физической культуре (в зале) | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | № 9, стр.33 | №10, стр. 34 | №11, стр. 35 | №12, стр. 37 |
| Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу и между предметами, развивая ловкость и глазомер, в ползании, в равновесии на уменьшенной площади опоры. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Мышки», «Лягушки»), В чередовании бег и ходьба. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Игровое упражнение «Твой кубик». | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С ленточками | С обручем | Без предметов | С флажками |
| Основные виды движений | 1.Упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по 1 доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см., длина 2-3 м.) 2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2м) «Зайки – мягкие лапочки»; | 1. Прыжки через «Болото» на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей); 2. Прокатывание мячей в прямом направлении «Точный пас». | 1.Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» (прокатывание мяча между предметами); 2.Игровое упражнение «Проползи – не задень» (Ползание на четвереньках между предметами не задевая их); 3. Игровое задание «Быстрые жучки» | 1.Ползание (игровое задание «Паучки». 2 Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках. 3. Ходьба сбоку от доски, руки в стороны. |
| Подвижные игры | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» |
| Малоподвижные игры | | «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному или игра по выбору детей. | «Воздушный шар» [3], стр. 169 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательная гимнастика «Насос»[9],стр.29 | Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.119 | Дыхательная гимнастика «Часики» [4], стр. 125 | Искусственная «Тропа здоровья» |

| Декабрь | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Этапы занятий по физической культуре (в зале) | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | № 13, стр. 38 | № 14, стр.40 | № 15, стр. 41 | № 16, стр. 42 |
| Задачи: учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; развивая ориентировку в пространстве; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи; упражнять в прокатывании мяча между предметами; умении группироваться в подлезании под дугу и шнур, не задевая их. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиками | С мячом | С кубиками | На стульчиках |
| Основные виды движений | 1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди-не задень», Ходьба между кубиками поставленные в 2 линии на расстоянии 40 см. друг от друга. 2. Прыжки на 2 ногах через канат (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки. | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку или мат; 2. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь. | 1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными 50-60 см. друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.) | 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игр. упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»). |
| Подвижные игры | «Коршун и птенчик» | «Мы топаяем ногами» [9], стр.15 | «Лягушки». | «Птица и птенчики» |
| Малоподвижные игры | «Найдем птенчика» | «Воздушный шар» [3], стр. 169 | «Каравай» | «Найдем птенчика» |
| Нетрадиционные формы | Пальчиковая гимнастика «Оладушки»[4], стр.120 | Дыхательная упражнение «Петух» [4], стр,125 | Релаксация [11] | Искусственная «Тропа здоровья» |
| Январь | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | № 17, стр. 43 | № 18, стр. 45 | № 19, стр. 46 | № 20, стр. 47 |

Задачи: упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, вокруг предметов, в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед, между предметами; учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; развивать глазомер и ловкость; в ползании под дугу не касаясь руками пола; учить сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Вводная | Построение в колонну. Построение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп», вокруг кубиков | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С платочками | С обручем | С кубиком | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке (ширина - 20 см), приставляя пятку к носку. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч с приземлением на полусогнутые ноги. | 1. Прыжки на двух ногах между предметами на расстоянии 50 см. друг от друга (игровое упражнение «Зайки прыгуны») 2. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. | 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние - 3 м) (игровое упражнение «Прокати – поймай») 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата». | 1. Ползание под дугу не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, свободно балансируя руками. Игровое упражнение «Добеги до кегли» |
| Подвижные игры | «Коршун и цыплята»» | «Мыши в кладовой» | «Найди свое место» | «Лохматый пес» |
| Малоподвижные игры | «Угадай, чей голосок?» | | Ходьба парами | |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Гуси» [9], стр. 41 | Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия) | Пальчиковая гимнастика « игра с пальчиками» [4], стр.119 | Искусственная «Тропа здоровья» |
| Февраль | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | №21, стр.50 | № 22, стр.51 | № 23, стр.52 | № 24, стр.53 |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить приземляться мягко после прыжков с высоты; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; разучить перебрасывание мяча через шнур; повторить ползание под шнур, дугу не касаясь руками пола; повторить упражнение в равновесии. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную, высоко поднимая колени. Ходьба и бег по кругу на носках. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С обручем | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба с перешагиванием через кубиками (4—5 шт.) попеременно правой, левой ногой (расстояние 30 см., игровое упражнение «Перешагни - не наступи»); 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»). | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробушки»); 2. Прокатывание мячей между кеглями, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро»). | 1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м). | 1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» | «Воробушки в гнездах» | «Сбей свою кеглю» | «Лягушки» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному | « Найдем воробушка» | «Угадай, кто кричит?» | |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.125 | Растирание спины массажной рукавичкой | Дыхательное упражнение «Дыхание» [4], стр.125 | Искусственная «Тропа здоровья» |
| Март | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | №25, стр.54 | № 26, стр.56 | № 27, стр.57 | № 28, стр.58 |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе парами, беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; упражнять развивать ловкость при прокатывании мяча, разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании на повышенной опоре, развивать координацию в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье | | | | |
| Вводная | Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба, высоко поднимая колени и бег помахивая руками как «крылышками» в чередовании. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиком | Без предметов | С мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по доске боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах между предметами змейкой (игровое упражнение «Змейка»). | 1. Прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); 2. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); | 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Муравьишки»). | 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). |
| Подвижные игры | «Кролики в огороде» [3], стр.179 | «Найди свой цвет» | «Зайка серый умывается» | «Автомобили» |
| Малоподвижные игры | «Найди куклу» | «Воздушный шар» | «Возьми флажок» | |
| Нетрадиционные формы | Пальчиковая гимнастика «Оладушки» [4], стр.120 | | Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр.125 | Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж». |
| Апрель | | | | |
| Этапы занятий по | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| физической культуре | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | №29, стр.60 | № 30, стр.61 | №31, стр.62 | №32, стр.63 |
| Задачи: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, с выполнением заданий учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ползании на ладонях и ступнях; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; | | | | |
| Вводная | В шеренге проверка осанки, равновесия Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; Ходьба с высоким подниманием колен, на носках; Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через предметы; бег в рассыпную. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | На скамейке с кубиком | С гимнастической палкой | Без предметов | С султанчиком |
| Основные виды движений | 1. Ходьба боком приставным шагом по гимн. скамейке (25см). 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через шнуры «Через канавку» 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками | 1. Прыжки из кружка в кружок; 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 3.Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»). | 1. Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); 2. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. | 1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние примерно 1 м.) не задевая их (игровое упражнение «Проползи – не задень»); 2. Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками; Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. |
| Подвижные игры | «Тишина» | «По ровненькой дорожке» | «Мы топаем ногами» | «Огуречик, огуречик.» |
| Малоподвижные игры | «Найдем лягушонка»» | | «Пройди тихо» | |
| Нетрадиционные формы | Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга) | Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], 119 | Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия | Искусственная «Тропа здоровья» |
| Май | | | | |
| Этапы занятий по | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| физической культуре | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | № 33, стр.65 | №34, стр.66 | №35, стр.67 | № 36, стр.68 |
| Задачи: Повторить ходьбу и бег врассыпную и нахождения своего места в колонне, развивая ориентировку в пространстве; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; в бросании мяча вверх и ловля его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиками | С мячом | С флажками | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Упражнение в равновесии Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. через гимнастические палки (расстояние между ними 30-40 см.). 3.Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку - с горки. | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение (Парашиотисты)). 2. Прокатывание мяча друг другу. 3.Бросание мяча в корзину | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 3. Перепрыгивание через шнуры. | 1. Влезание на наклонную лесенку; 2. Ходьба по доске, руки на поясе; |
| Подвижные игры | «Птички в гнездышках»[4]. стр.178 | «Воробышки и кот» [4], стр.178 | «Огуречик, огуречик» | «Коршун и наседка» |
| Малоподвижные игры | «Найди цыпленка» | | Ходьба в колонне по одному | |
| Нетрадиционные формы | Растирание спины массажной рукавичкой | Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия | Релаксация [11] | Искусственная «Тропа здоровья» |

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

| Сентябрь | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Пензулаева Л.И. [6] | | | |
| | Занятие 1-3, стр. 20-22 | Занятие 4-6, стр. 22-24 | Занятие 7-9, стр. 25-28 | Занятие 10-12, стр. 28-30 |
| Задачи: упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3м). 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. Игровое упражнение « Не пропусти мяч» 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика, кегли | 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках 3. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки» - прыжки. 4. Ползание на четвереньках по прямой. | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазание под 3-4 дуги поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями поставленными в один ряд. | 1. Лазание под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики (3-4 кубика), руки на пояс. 4. Игровое упражнение: - «Допрыгай до обруча», - «Перебрось-поймай», - «Успей – поймать» |
| Подвижные игры | «Найди себе пару», «Автомобили». | «Самолеты», «Цветные автомобили» [3], стр.184 | «Огуречик, огуречик...» «Зайцы и волк» | «У медведя во бору», «Найди свой цвет». |
| Малоподвижные игры | «Карлики и великаны» [3], стр. 181 | | «Пойдем в гости» | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| Нетрадиционные формы | 1. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» [3], стр. 117 2. Искусственная «Тропа здоровья» | 1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.125 2. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.119 | 1. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик» 2. Релаксация [11] | 1. Гимнастика для глаз № 1 [4], стр.123 2. Искусственная «Тропа здоровья» |
| Октябрь | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 13-15, стр.31-34 | Занятие 16-18, стр.34-35 | Занятие 19-21, стр.36-37 | Занятие 22-24, стр.37-40 |
| 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 и мягком приземлении, в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча через сетку двумя руками, развивая ловкость и глазомер, в лазании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, умение действовать по сигналу; учить приемам точечного массажа. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне с изменением направления, Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием (перепрыгиванием) через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С косичкой | Без предметов | С мячом | С кеглей |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах вперед до предмета (кубик), на расстоянии 3м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, руки на пояс (3-4 раза). 4. Игровые упражнения: - «Мяч через шнур (сетку)» - «Кто быстрее до кегли» | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза). 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами двумя руками перед собой, сложенными «совочком». 4. Игровые упражнения: - «Подбрось - поймай» - «Кто быстрее» (эстафета) | 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола (3-4) раза. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки (5-6 шт.). 4. Игровые упражнения: - «Прокати – не урони» - «Вдоль дорожки». | 1. Подлезание под дугу (40-50 см) с мячом в руках (3-4 раза). 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. 4. Игровые задания: - «Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед). - «Мяч в корзину» |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Автомобили», «Ловишки», | «Мы веселые ребята» | «Лошадки», «Кот и мыши» |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|--|
| | | «Трамвай». | [3],стр.183, «Найди себе пару» | |
| Малоподвижные игры | «Угадай чей голосок?» | | «Угадай где спрятано»» | |
| Нетрадиционные формы | 1. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо» 2. Гимнастика для глаз №2 [4], стр.123 | 1. Дыхательное упражнение «Насос». 2. Искусственная «Тропа здоровья» | 1. Дыхательное упражнение «Ныряние» [4], стр.203 2. Релаксация | 1. Пальчиковая гимнастика «Замок» [4], стр.203 2. «Точечный массаж» комплекс № 1 [2], стр.156 |

| Ноябрь | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Этапы занятий по физической культуре (в зале) | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 25-27, стр.40-42 | Занятие 28-30, стр.42-44 | Занятие 31-33, стр.44-46 | Занятие 34-36, стр.46-48 |
| Задачи: упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления движения, «змейкой» между предметами, по кругу взявшись за руки, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, в бросках мяча о пол (землю) и ловле его двумя руками; учить ползать на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками), развивая силу и ловкость; Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа по профилактике простудных заболеваний; следить за осанкой. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия). | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиком | Без предметов | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубика - ми, поставленными в ряд (2-3 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 4. Игровые упражнения: - «Не попадись», | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками, одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни – как «медвежата». 3. Ходьба по шнуру | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком , приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед, затем выпрямиться и пойти дальше. |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | его двумя руками. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние -2 м) | - «Догони мяч». | (по кругу). 4. Игровые упражнения: - Не задень» - «Передай мяч» | 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Игровые упражнения - «Пингвины» - «Кто дальше бросит». |
| Подвижные игры | «Подарки» стр. [3], 183 | «Светофор», «Самолет». | «Лиса и куры» [3], стр.183, «Море волнуется» [3], стр. 199 | «Подарки», «Кот и мыши», «Самолет». [3], стр.183 |
| Малоподвижные игры | «Будь внимателен» [3], стр.206 | | «Ровным кругом, друг за другом»» | |
| Нетрадиционные формы | 1. Дыхательное упражнение «Надуй шар» [3], стр. 203 2. Искусственная «Тропа здоровья» | 1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 125 2. Гимнастика для глаз № 1/2 » [4], стр. 123. | 1. Дыхательное упражнение «Часики» [4] стр.125 2. Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками», [4], стр.119 | 1. Пальчиковая гимнастика «Замок» 3[], стр.203 2. Искусственная «Тропа здоровья» |
| Декабрь | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 1-3, стр. 49-50 | Занятие 4-6, стр. 51-52 | Занятие 7-9, стр. 53-55 | Занятие 10-12, стр. 55-58 |
| Задачи: упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3м). 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом | 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от | 1. Лазание под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| | вправо и влево. 3. Игровое упражнение « Не пропусти мяч» 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика, кегли. | пятках 3. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки» - прыжки. 4. Ползание на четвереньках по прямой. | уровня пола 50см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазание под 3-4 дуги поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями поставленными в один ряд. | поясе 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики (3-4 кубика), руки на пояс. 4. Игровое упражнение: - «Допрыгай до обруча», - «Перебрось-поймай». |
| Подвижные игры | «Найди себе пару», «Лиса и куры | «Самолеты», «Цветные автомобили» | «Огуречик, огуречик...» «Зайцы и волк» | «У медведя во бору», «Найди свой цвет». |
| Малоподвижные игры | «Карлики и великаны» 3[], стр.181 | «Гусиная прогулка» 2[], стр.168 | «Змея» [2], стр.169 | «Карлики и великаны» [3], стр.181 |
| Нетрадиционные формы | 1. Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр. 125 2. Искусственная «Тропа здоровья» | 1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.125 2. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.119 | 1. Дыхательное упражнение «Часики» 2. Релаксация [11] | 1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Гимнастика для глаз № 3 [4], стр.123 |

Январь

| | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|---|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 13-15, стр. 58-60 | Занятие 16-18, стр. 60-62 | Занятие 19-21, стр. 62-63 | Занятие 22-24, стр. 64-65 |
| Задачи: | упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С мячом | С косичкой | С обручем |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату: пятки на канате носки на полу, руки на поясе, за головой 2. Прыжки на 2 ногах продвигаясь вперед вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева. 3. Игровые упражнения «Снежинки-пушинки». 4. «Меткие и ловкие»- метание снежков на дальность правой, левой рукой. | 1. Прыжки с гимн. скамейки (высота 25см.) 2. Перебрасывание мяча друг другу, с расстояния 2 м. (способ 2 руками снизу) 3. Отбивание малого мяча одной рукой и ловля его 2 мя руками 4. Игровые упражнения -Снежная карусель; | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазание под 3-4 дуги поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями поставленными в один ряд. | 1. Лазание под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики (3-4 кубика), руки на пояс. 4. Игровое упражнение: - «Допрыгай до обруча», - «Перебрось-поймай», - «Успей – поймать» |
| Подвижные игры | «Лиса в курятнике», «Кролики». [2], стр. 178 | «Медведь и пчелы» [2], стр.180 | «Ловишки с лентами», «Зайцы и волк» | «У медведя во бору», «Кролики». |
| Малоподвижные игры | «Найди кролика» | « Летает-не летает» 3, стр. 191 | «Гусиная прогулка» 2, стр.168 | «Найди кролика» |
| Нетрадиционные формы | 1. Кинезиологическое упражнение «Глазки, язычок, ручки» [9], стр.44 2. Дыхательные упражнения «Шарик», «Ветер» [9], стр. 45 | Точечный массаж и дыхательное упражнение комплекс «№ 1[2], стр. 156 | 1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Релаксация [11] | 1. Дыхательное упражнение «Шарик» 2. Гимнастика для глаз [4], стр.123 |
| Февраль | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 25-26, стр. 66-68 | Занятие 28-30, стр. 68-69 | Занятие 31-33, стр. 70-71 | Занятие 34-36, стр. 71-73 |
| Задачи: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны | | | |

| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С мячом | С гимнастической палкой |
|--|--|--|--|--|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски (высота 10 см.) расстояние между ними 40 см. (3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (расстояние 2 м.), двумя руками снизу. 4. Игровые упражнения «Змейкой между санками», «Добрось до кегли». | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, кегля). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Игровые упражнения «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросить». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Игровые упражнения | 1. Ходьба перешагивая через набивные мячи высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти до конца. 3. Игровое задание «Точно в цель». |
| Подвижные игры | «Зима пришла», «Бездомный заяц» [9], стр.49 | «Удочка», «Котята и щенята» [9], стр. 52 | «Найди себе пару», «Воробушки и автомобиль» | «Туннель», «Медведь» |
| Малоподвижные игры | «Летает не летает» [2], 170 | «Гусиная прогулка» [2], стр. 168 | Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад | «Летает не летает» |
| Нетрадиционные формы | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика № 2. [2], стр.156 2. Веселый тренинг «Самолет, Покачай малышку». [2], стр. 167 | 1. Дыхательное упражнение «Плечи» [9], стр. 47 2. Гимнастика для глаз № 5, [4], стр. 123 | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика № 2. 2. Веселый тренинг «Самолет, Покачай малышку» | 1. Гимнастика для глаз № 5 2. Дыхательное упражнение «Плечи». |
| Март | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 1-3, стр. 73-75 | Занятие 4-6, стр.75-77 | Занятие 7-9, стр. 77-78 | Занятие 10-12, стр. 79-80 |
| Задачи: учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, упражнять в прыжках на одной ноге, учить сознательно относиться к правилам игры; Упражнять в ходьбе и беге на выносливость. | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Вводная | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки через шнур вправо и влево продвигаясь вперед в длину с места. 3. Игровые упражнения «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю» | 1. Перебрасывание через шнур. 2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 4. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», Прокати не задень. | 1. Прокатывание мячей между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе хват с боков с мешочком на спине; 3. Игровые упражнения «Вдоль дорожки на одной ножке». «брось через веревочку». | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке затем спуск вниз (2раза). 3. Прыжки на 2х ногах через шнуры (2 раза). 4. Игровые упражнения : «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Перелет птиц» «Охотники и зайцы» | «Ловишки», «Волк зайцы» | «Охотник и зайцы» «Мяч через сетку» |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «Пузырь» 2, стр.172 | «Скажи и покажи» | «Найдем зайку» |
| Нетрадиционные формы | 1. Веселый тренинг «Колобок», «Паровозик».[2], стр.165-166 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. [2], стр.156 | 1. Дыхательное упражнение «Покачаемся» 2. Кинезиологическое упражнение «Глазки, поворот, ладонь». [9], стр. 50 | 1. Веселый тренинг «Велосипед», «Летает-не летает» 2, стр. 164-165 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. [2], стр.156 | 1. Дыхательное упражнение «Покачаемся» 2. Кинезиологическое упражнение «Глазки, поворот, ладонь» [9], стр. 50 |
| Апрель | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 13-15, стр. 81-83 | Занятие 16-18, стр. 83-85 | Занятие 19-21, стр. 85-87 | Занятие 22-24, стр. 87-88 |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную, учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С кеглей | С мячом | С гимнастической палкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мешочков в цель правой, левой рукой (3-4 раза). 4. Игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей булаву», | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 4. Игровые упражнения «По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни не задень». | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше. 3. Игровые упражнения «Успей поймать», «Подбрось-поймай». | 1. Ходьба по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой. («Пяточка носочек») 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. 4. Игровое упражнение «Накинь кольцо». |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Птичка и кошка», «Совушка» | «Лошадки», «Догони пару» | «Ловишки с ленточками» |
| Малоподвижные игры | «Круг, кружочек» [2], стр.170 | «Гусиная прогулка» стр.168 | «Пузырь» стр.172 | «Тик-так» [2], стр.172 |
| Нетрадиционные формы | 1. Дыхательное упражнение «Крылья» [9], стр.54 2. Веселый тренинг «Цапля», «Птица» [2], 167-168 | Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. | 1. Дыхательное упражнение «Ветер». [9], стр.45 2. Веселый тренинг «Танец маленьких медвежат», «Птица» [2], стр.167-168 | Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. |
| Май | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 25-27, стр. 89-90 | Занятие 28-30, стр. 90-91 | Занятие 31-33, стр. 92-93 | Занятие 34-36, стр. 93-95 |
| Задачи: учить бегать и ходить с изменением направления, парами, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| прыжках через шнур. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки» | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С кубиком | С гимнастической палкой | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами (50 см.). 2. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» 3. Ходьба по доске (ширина 15 см.) приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 4. Игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень». | 1. Прыжки через шнур (высота – 20 см) на 2 ногах. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 4. Игровые упражнения «Попади в корзину», «Подбрось – поймай». | 1. Метание мешочка, мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева продвигаясь вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока. 4. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», Кто быстрее по дорожке». |
| Подвижные игры | «Догони свою пару», «Котята и щенята» | «Удочка», «Зайцы и волк» | «Самолеты», «Автомобили» | «Зайка серый умывается» «Совушка» |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» [2], стр.173 | «Найдем зайца» | «Кто ушел?» 2. стр.170 | «Угадай кто позвал» [2], стр.173 |
| Нетрадиционные формы | 1. Гимнастика для глаз №2-3. [4], стр.123 2. Дыхательное упражнение «Часики» [9], стр.58 | 1. Веселый тренинг «Танец маленьких медвежат», «Птица» 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. | 1. Гимнастика для глаз № 5 [4], стр. 123 2. Дыхательное упражнение «Насос» [9], стр.58 | 1. Веселый тренинг «Самолет», «Цапля» [2], стр.167-168 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. |

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

| Сентябрь | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Этапы занятия по физической культуре | Пензулаева Л.И. [7] Непосредственно – образовательная деятельность | | | |
| | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Занятия 1-3, стр. 14-16 | Занятия 4-6, стр. 18-193 | Занятия 7-9, стр. 20-23 | Занятия 10-12, стр. 23-25 |
| <p>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмаху рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч не задевая края; упражнять в ходьбе и беге колонне по одному, врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Развивать ловкость и устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед.</p> | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук и ног (на носках, пятках), врассыпную, между предметами, с остановкой по сигналу. Перестроение в две, три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | С гимнастической палкой | Без предметов |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед энергично отталкиваясь от пола змейкой между предметами (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, после удара пол - подбросить вверх 2 руками (не прижимая к груди).</p> | <p>1. Прыжки на двух ногах упражнение «Достань до предмета»(5-6 раз).</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).</p> <p>4. Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительностью до 1,5 минуты в чередовании с ходьбой</p> | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на предплечья и колени.</p> <p>2. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>Игровые упражнения «Не попадись», «Сбей кеглю», «Подбрось-поймай».</p> | <p>1. Пролезание в обруч в группировке прямо и боком(5-6 р).</p> <p>2. Ходьба, перешагивая через препятствия – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза), с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей .</p> <p>4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом).</p> <p>5. Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким».</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Подвижные игры | «Мышеловка» | «Мы веселые ребята» | «Удочка», « Быстро возьми» | «Найди свой цвет» |
| Малоподвижные игры | « У кого мяч» | Ходьба в колонне по одному выполняя задания для рук | | « Найди и промолчи» |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Дыхательное упражнение «Часики»[4] стр. 125; 2. Релаксация [11] (1) | 1. Дыхательное упражнение «Петух»[4] 2. Релаксация (2) | 1. Дыхательное упражнение «Часики» 2. Релаксация (3) | 1. Дыхательное упражнение «Петух»[4] . 2. Релаксация (4) |
| Октябрь | | | | |
| Этапы занятия по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Занятия 13-15, стр.27-28 | Занятия 16-18, стр. 29-31 | Занятия 19-21, стр. 32-34 | Занятия 22-24, стр. 34-36 |
| Задачи: учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в колонну по два, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие | | | | |
| Вводная | Перестроение в колонну; по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С гимнастической палкой | С малым мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски, приставным шагом боком на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком | 1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие бревно. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Мяч | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком) не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, встать | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, сойти не спрыгивая. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. с 3 шагов. 3. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимн. скамейку). |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | продвигаясь вперед | водящему», «Не попадись». | пройти дальше. 4. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»(эстафета). | 4. Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину». |
| Подвижные игры | «Ручейки и озера», «Яблоко» [3], стр.198 | «Малечина-калечина», «Штандр» [3], стр.199 | «Земля, вода, огонь, воздух» [3], «Похитители огня», стр.200 | «Ручейки и озера», «Малечина-калечина» |
| Малоподвижные игры | «Стоп» [3], стр.186 | «У кого мяч» | «Летает- не летает» | «Затейники» [2], стр.169 |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Биоэнергетическая гимнастика[4] стр. 122 2. Релаксация (1) | 1. Психогимнастика М. И. Чистяковой.[4] стр.125 2. Релаксация (2) | 1. Релаксация (3), 2. Биоэнергетическая гимнастика» | 1. Психогимнастика М. И. Чистяковой. [4], стр.125 2. Релаксация (4) |
| Ноябрь | | | | |
| Этапы занятия по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Занятия 25-27, стр. 38-40 | Занятия 28-30, стр. 41-43 | Занятия 31-33, стр. 43-44 | Занятия 34-36, стр. 45-46 |
| Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений. | | | | |
| Вводная | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег враспынную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | Восточная гимнастика [4] стр. 121 | С малым мячом | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» [3], стр.78 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимн. скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками | 1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке не касаясь верхнего обода. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень» | 1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на предплечья и колени. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами | 1. Игра «Баскетбол». 2. Эстафеты с мячом |
| Подвижные игры | «Продаем горшки», «Угадай и догони» [3], стр.200 | «Море волнуется», «Отдай платочек» [3], стр.201 | «Льдинки, ветер и мороз», «Снятие шапки» [3], стр.201 | «Подними монету», «Юрта» [3], стр.201 |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 125 2. Точечный массаж, [4] стр. 120 3. Релаксация (1) | 1. Дыхательное упражнение «Ушки» [9], стр.75 2. Психогимнастика М. И. Чистяковой.[4], стр.125 3. Релаксация (2) | 1. Дыхательное упражнение «Маятник» [9], стр.76 2. Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки». [3]. стр.80 3. Релаксация (3) | 1.Биоэнергетическая гимнастика [4], стр.122 2. Пальчиковая гимнастика [4], стр. 119 3. Релаксация (4) |
| Декабрь | | | | |
| Этапы занятия по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Занятия 1-3, стр. 47-49 | Занятия 4-6, стр. 50-51 | Занятия 7-9, стр. 52-53 | Занятия 10-12, стр. 54-56 |
| Задачи: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу | | | | |
| Вводная | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С флажками | Восточная гимнастика [4] стр. 121 | Без предметов |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от него. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень» | 1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по прямой подталкивая мяч головой. 4. Игровые упражнения: Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пойдем по мосточку». | 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Метко в цель» | 1. Лазание на гимнастическую стенку не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Эстафета на мячах - хоппах |
| Подвижные игры | «Мороз красный нос» | «Охотники и зайцы» | «Пингвины на льдинах» [2], стр.182 | «Снежная королева» [2], стр.184 |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 1 [2], стр.157 2. Релаксация (1) | 1. Веселый тренинг «Ах, ладошки вы, ладошки». [2], стр.163 2. Релаксация (2) | 1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки», «Китайский веер» [3], стр.81 2. Релаксация (3) | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 1. 2. Релаксация (4) |
| Январь | | | | |
| Этапы занятий физической культуры | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Занятие 13-15, стр.58-60 | Занятие 16-18, стр.60-62 | Занятие 19-21, стр. 62-64 | Занятие 22-24, стр. 64-66 |
| Задачи: упражнять в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек, в ходьбе и беге между предметами, прыжках с ноги на ногу, в длину с места, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием. | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиком | С косичкой | На гимнастической скамейке | С обручем |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске (высота - 40 см, ширина -20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах | 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу, на расстоянии 2,5 м. 4. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги-не задень» | 1. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками от груди. 2. Пролезание в обруч правым, левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, руки в стороны 4. Игровые упражнения « Кто дальше бросит» | 1. Лазание на гимна. Стенку , затем спуск не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед-ноги вместе, ноги врозь. 4. Игровые упражнения «По местам», «С горки». |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы», «Ловишки парами». | «Два мороза», [3], стр.190 «Совушка»[2], стр.184 | «Караси и щука», [2], стр.186 «Белые медведи» [9], стр.93 | «Найди свой цвет», «Медведи и пчелы». |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика № 1. [2], стр. 157. 2. Веселый тренинг «Лодочка».[2] стр.165 3. Релаксация (1) | 1. Психогимнастика М.И. Частиковой. 2. Веселый тренинг «Цапля» [2], стр.168 3. Релаксация (2) | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика № 1. 2. Веселый тренинг «Лодочка» 3. Релаксация (3) | 1. Психогимнастика М. И. Чистяковой. 2. Веселый тренинг «Цапля» 3. Релаксация (4) |
| Февраль | | | | |
| Этапы занятий физической культурой | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Занятие 25-27, стр.67-69 | Занятие 28-30, стр.69-70 | Занятие 31-33, стр. 70-72 | Занятие 34-36, стр. 72-75 |
| Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание | | | |
| Общеразвивающие | С большим мячом | | С гимнастической палкой | Без предметов |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| упражнения | | | | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см., высота 30 см.), руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт., высота до 10 см.), правым и левым боком, без остановки. 3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м. двумя руками из-за головы, от груди (баскетбольный вариант). 4. Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке». | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.) 2. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь вперед шагом(расстояние 6м.) 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». | 1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота – 40 см). 3. Ползание по гимна. Скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи-не урони». 4. Игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше». | 1.Лазанье на гимна. Стенку разноименным (одноименным) способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимна. скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику» |
| Подвижные игры | «Охотники и зайцы», «Мороз красный нос» | «Снежная королева», «Лошадки» [2], стр.179 | «Ловишки с лентами», «Мышеловка». | «Гуси-лебеди», [4], стр.186 «Ловишки-перебежки» |
| Малоподвижные игры | «Съдобное-не съдобное» [4], стр. 192 | «Оттолкни мяч» 2, стр.171 | «Не урони мяч» | Игра по выбору детей |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика № 2 [2], стр.157 2. Веселый тренинг «Маленький мостик», «Стойкий оловянный солдатик» [2],стр.166-167 3. Релаксация (1) | 1.Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.125 2.Биоэнергетическая гимнастика 3.Релаксация (2) | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика № 2 2.Веселый тренинг «Лодочка», «Маленький мостик» [2], стр.165 3.Релаксация(3) | 1. Веселый тренинг «Паровозик», «Насос» [2], стр.166 2. Релаксация (4). |
| Март | | | | |
| Задачи: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, в перебрасывании шайбы друг другу, в метании мешочков в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно, в беге на скорость; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны | | | | |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | Без предметов | С кубиком | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола на середине между шеренгами(с хлопком в ладоши после отскока). 4. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи-не задень». | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30 см), с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча 3. Ползание на четвереньках между предметами, по прямой, дистанция 5м., шеренгами «Кто быстрее доползет до кегли». 4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее»(эстафета с прыжками). | 1. Лазанье по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 3. Прыжки вправо влево через канат, продвигаясь вперед, из обруча в обруч на правой, левой ноге. 4. Игровые упражнения : «Канатоходец, Проползи-не задень». | 1. Лазанье под шнур (палку) боком не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м.). 3. Ходьба на носках между большими кубами, руки за головой, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. 4. Игровые упражнения «Прокати-сбей», Пробеги не задень». |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении», «Горелки» | «Медведи и пчелы», «Карусель» | «Стоп», Удочка» | «Горелки», «Не оставайся на полу», |
| Малоподвижные игры | «Мяч водящему», «Летает-не летает» [2], стр. 165 | «Тик-так» [2], стр.172 | «Угадай по голосу» | «Гусиная прогулка» [2] |
| Нетрадиционные формы | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика «№3 [2], стр.158 2.Веселый тренинг «Колобок», «Ловкий чертенок» [2], стр.165 3. Релаксация (1). | 1. Дыхательные упражнения «Удивимся, Покачаемся, Поворот».[9], стр.102 2. Веселый тренинг «Лодочка, Стойкий оловянный солдатик» [2] 3. Релаксация (2) | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика «№3. 2.Веселый тренинг «Достань мяч», «Качалочка». [2] 3. Релаксация (3). | 1. Дыхательные упражнения «Удивимся, Покачаемся, Поворот».[9] 2. Веселый тренинг «Карусель», «Цапля». 3. Релаксация (4) |
| Апрель | | | | |

Задачи: разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в длительном беге, развивая выносливость, в беге на скорость; повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами, игровые упражнения с прыжками, с мячом; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке.

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| Вводная | Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С гимнастической палкой | Со скакалкой | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг, перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.. 4. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне» | 1. Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». | 1. Метание мешочка в вертикальную цель с расстояния 2.5 м. правой, левой рукой, способ от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой («пяточка-носочек»), руки в стороны. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу» | 1. Лазанье на гимн. стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м.). 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Сбей кеглю». |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы», «Дни недели»[3], стр.191 | «Кто быстрее до флажка», «Найди себе пару» | «Бездомный заяц», «Найди свой цвет». | «Горелки», «Совушка». |
| Малоподвижные игры | «Мяч водящему» | «Кто ушел» | «Съедобное не съедобное» | «Необычный художник» [2], 171 |
| Нетрадиционные формы | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика «№3. 2.Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик», «Экскаватор». [2], стр. 168 3. Релаксация (1). | 1. Дыхательные упражнения: «Часики, Петух, Насос» [9], стр.109 2. Веселый тренинг: «Карусель», «Цапля» 2, стр.164 3. Релаксация (2) | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика «№3. 2.Веселый тренинг «Паровозик», «Экскаватор».[2], стр.166 3. Релаксация (3). | 1.Дыхательные упражнения: «Часики, Петух, Насос»; 2. Веселый тренинг: «Экскаватор», «Достань мяч». 3. Релаксация (4). |

Май

Задачи: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, с поворотом в другую сторону по сигналу, в беге с высоким подниманием бедра, в сохранении равновесия, в перебрасывании мяча, метании в цель и на дальность; разучить прыжок в длину разбега; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон), в прокатывании обручей, выносливость в непрерывном беге, навык ползания по гимн. скамейке на животе; повторить упражнения в прыжках и с мячом, в равновесии, беге на скорость.

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|
| Вводная | Ходьба и бег между предметами, враспынуто, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног; Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе до 1 минуты. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, попеременно на правой и левой (расстояние 4 м.) до флажка. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан». | 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Ползание по прямой «по-медвежьей». 3. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками от груди, забрасывание мяча в кольцо с расстояния 1м. Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч прямо, правым, левым боком в группировке. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». | 1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. 3. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед). 4. Эстафета с мячом-«Передача мячей в колонне», двумя руками. |
| Подвижные игры | «Мышеловка», «Хитрая лиса» | «Не оставайся на полу», «Ловишки с лентами» | «Мышеловка», «Садовник и цветы» [9], 119 | «Караси и щука», «Найди свой цвет» |
| Малоподвижные игры | «Что изменилось?» | «Змея» | «Гусиная прогулка» | «Летает не летает» |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Дыхательные упражнения: «Ежик, Гуси летят, Покачаемся» [9], стр.115 2. Восточная гимнастика «Кувшинчик, Листочки, Шарфик» [3], стр.80 3. Релаксация (1). | 1. Дыхательные упражнения: «Часики, Петух, Насос»; 2. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки, Китайский веер, Змея» [3], стр81 3. Релаксация (2). | 1. Дыхательные упражнения: «Удивимся, Покачаемся, Поворот»; 2. Восточная гимнастика «Птичка и птенчики, Фонтанчик, Волна» [3], 3. Релаксация (3). | 1. Дыхательные упражнения: «Задувание свечи, Ежик, Ушки»; 2. Восточная гимнастика «Деревцо», Солнышко вращается, Принцесса Востока». 3. Релаксация (4). |

Подготовительная к школе группа 6-7 лет.

| сентябрь | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Этапы занятий по физической культуре | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| | Непосредственно образовательная деятельность | | | |
| | Л.И. Пензулаева | | | |
| | Занятие 1-3, стр. 10-11 | Занятие 4-6, стр. 11-14 | Занятие 7-9, стр. 15-16 | Занятие 10-12, стр. 16-18 |
| <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, при перепрыгивании через предметы, ловкость в ходьбе между предметов; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его</p> | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.. Бег в рассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С флажками | С малым мячом | С гимнастическими палками |
| Основные движения | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове, руки свободно балансируют;</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м).</p> <p>4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою</p> | <p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы, снизу(расстояние 4м.).</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, ползание-«крокодил».</p> <p>4. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч».</p> | <p>1. Ходьба по гимн. скамейке с хлопком на каждый шаг под прямой ногой, на середине присесть, пойти дальше.</p> <p>2. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;</p> <p>3. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков, «по-медвежьи»;</p> | <p>1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях;</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч;</p> <p>3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода;</p> <p>4. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | пару». | | 4. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди-не задень». | |
| Подвижные игры | «Ловишки», «Мышеловка». | «Не оставайся на полу», «Мы веселые ребята». | «Совушка», «Удочка». | «Хитрая лиса», «Удочка» |
| Малоподвижные игры | «Вершки и корешки»[3], стр.193 | «Летает –не летает». | «Угадай по голосу» | «Вершки и корешки» |
| Нетрадиционные формы | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №1 [2], стр 157; 2. Веселый тренинг: «Качалочка», «Стойкий оловянный солдатик» [2], стр.165; 3. Релаксация (1) | 1. Дыхательные упражнения: «Часики, Петух, Насос» [9], стр.122; 2. Веселый тренинг: «Лодочка», Растяжка ног» [2], стр. 167 3. Релаксация (2). | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №1; 2. Веселый тренинг: «Цапля», «Лодочка» [2]; 3. Релаксация (3) | 1. Дыхательные упражнения: «Часики, Петух, Насос»; 2. Веселый тренинг: «Колобок», «Цапля» [2]; 3. Релаксация (4). |
| Октябрь | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно-образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 13-15, стр.20-22 | Занятие 16-18, стр.22-24 | Занятие 19-21, стр.24-27 | Занятие 22-24, стр.27-29 |
| Задачи: упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения, в беге с преодолением препятствий, в сохранении равновесия и в прыжках, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, точность броска; закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, навык приземления на полусогнутые в прыжках со скамьи; | | | | |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С обручем | На гимнастических скамейках | С мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимн.скамейке, на носках, руки за голову, на середине присесть, руки в стороны, поднять руки и пойти дальше, приставным шагом с | 1. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги, на мат или коврик. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой на месте с продвижением вперед | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимн. скамье, подтягиваясь на руках. | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой (шнуром) подталкивая мяч вперед головой. 2. Прыжки на двух ногах |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
| | мешочком на голове, руки на пояс; 2. Прыжки на двух, на правой и левой ногах через шнур, вдоль него. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; 4. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Не попадись». | (баскетбольный вариант). 3. Ведение мяча забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание в «тоннель» (из обручей) на четвереньках; 5. Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни-не задень». | 3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, свободно балансируя руками. 4. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему». | между предметами, в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 4. Эстафета с кубиком на ракетке. |
| Подвижные игры | «Ручейки и озера», «Яблоко» [3]. стр.198 | «Малечина-калечина», «Штандр» [3], стр.199 | «Земля, вода, огонь, воздух». «Похитители огня» [3], стр.200 | «Ручейки и озера», «Малечина-калечина». |
| Малоподвижные игры | «Орех-шишка»[3], стр.193 | «Эхо» | «Летает-не летает» | |
| Нетрадиционные формы и методы | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №1; 2. Веселый тренинг: «Аист», «Самолет», «Цапля» [2],стр163 3. Релаксация (1) | 1.Дыхательное упражнение: «Ежик, Регулировщик» [9], стр.129; 2. Веселый тренинг: «Цапля», «Стойкий оловянный солдатик»[2]; 3. Релаксация (2) | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №1; 2. Веселый тренинг: «Карусель», «Насос» [2]; 3. Релаксация (3) | 1.Дыхательное упражнение «Ежик», «Регулировщик»; 2. Веселый тренинг: «Паровозик», «Лодочка»; 3. Релаксация (4) |

Ноябрь

| | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно-образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 25-27, стр.29-32 | Занятие 28-30, стр.32-34 | Занятие 31-33, стр.34-36 | Занятие 34-36, стр.37-40 |

Задачи: упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в поворотах прыжком на месте; повторить упражнения в прыжках и с мячом, прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; закрепить навык ходьбы и бега по кругу, перешагивая через предметы, навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу.

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
| Вводная | Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба и бег в чередовании, с разным положением рук и ног. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Без предмета | Со скакалкой | С кубиком | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, 2 способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через палки (6-8шт.) подряд без паузы. 3. Броски мяча в корзину двумя руками «Попади в корзину». 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Будь ловким». | 1. Прыжки через скакалку вращая ее вперед. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; подталкивая мяч головой вперед. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. 4. Эстафета с мячом. | 1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами(5-6 шт., расстояние между предметами 1м.) 2. Лазание под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. 4. Игровые упражнения с мячом. | 1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пойти дальше. 4. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». |
| Подвижные игры | «Продаем горшки», «Угадай и догони» [3], стр.201 | «Море волнуется», «Отдай платочек» | «Льдинки, ветер и мороз», «Снятие шапки»3, стр.201 | «Подними монету», «Юрта» [3]. |
| Малоподвижные игры | «Затейники» 2, стр.169 | «Угадай, чей голосок?» | «Съедобное-не съедобное» | «Орех и шишка» |
| Нетрадиционные формы и методы | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №1; 2. Веселый тренинг: «Маленький мостик», «Насос», [2], стр. 166 3. Релаксация (1) | 1. Дыхательное упражнение: «Гуси-летят», «Маятник»; 2. Веселый тренинг: «Карусель», «Паровозик» [2], стр164 3. Релаксация (2) | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №1; 2. Веселый тренинг: «Гусеница», «Колобок», 3. Релаксация (3). | 1. Дыхательное упражнение: «Гуси летят», «Маятник». 2. Веселый тренинг: «Ах ладошки вы ладошки», «Колобок»; 3. Релаксация (4) |
| Декабрь | | | | |
| Этапы занятий по | Непосредственно - образовательная деятельность | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| физической культуре | Занятие 1-3, стр. 40-42 | Занятие 4-6, стр.42-44 | Занятие 7-9, стр. 45-47 | Занятие 10-12, стр. 47-49 |
| Задачи: упражнять в ходьбе и беге враспынную, в продолжительном беге до 1,5 минут, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на животе, в подбрасывании малого мяча, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием; разучить игровое задание точный пас; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом | | | |
| Общеразвивающие упражнения | В парах | Без предметов | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | 1. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через большие кубы(расстояние между ними 3 шага ребенка. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2.5м.), двумя руками снизу, от груди и из-за головы. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Пас на ходу». | 1. Прыжки на ногах между предметами : на двух, на правой, левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская его далеко от себя. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 4. Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Из кружка в кружок», «Стой». | 1. Ходьба по гимн.скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться - разойтись. 2. Ползание на гимн. скамейке на животе, хват с боков. 3. Подбрасывание мяча правой, левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», Кто быстрее», «Пройди – не урони». | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. 3. Прыжки через скакалку продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке подтолкни». |
| Подвижные игры | «Перелет птиц», «Золотая рыбка» | «Салки с ленточкой», «Совушка» | «Попрыгунчики воробушки», «Лягушка и цапля» | «Три стихи» [3], стр.209 «Ловишки с ленточками». |
| Малоподвижные игры | «Море волнуется» 3 | «Эхо» | По выбору детей | «Вершки-корешки.3 |
| Нетрадиционные формы и методы | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №2 [2], стр.157; | 1.Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.125 2. Веселый тренинг: | 1.Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №2; | 1.Психогимнастика по М.И. Частиковой. 2. Веселый тренинг: |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | 2. Веселый тренинг: «Ах, ладошки вы ладошки», «Цапля»; 3. Релаксация (1) | «Лодочка», «Цапля»; 3. Релаксация (2). | 2. Веселый тренинг: «Карусель», «Качалочка», 3. Релаксация (3) | «Карусель», «Цапля» [2], стр164; 3. Релаксация (4). |
| Январь | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно-образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 13-15, стр.49-52 | Занятие 16-18, стр. 52-54 | Занятие 19-21, стр. 54-56 | Занятие 22-24, стр. 57-58 |
| Задачи: упражнять в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, в скольжении по ледяной дорожке; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; повторить упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия, лазание под шнур. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба и бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С гимнастической палкой | С кубиком | С малым мячом | Со скакалкой |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по рейке гимн. скамейки с мешочком на голове, руки произвольно, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной, соблюдая ритм в соответствии с движением; 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (бруски), из обруча в обруч (расположены в шахматном порядке), с энергичным взмахом рук; 3. Ведение мяча одной рукой с одной стороны зала на другую, прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их; | 1. Прыжки в длину с места (на мат); 2. Ползание на четвереньках подталкивая мяч вперед головой (дистанция 5-6 м.); 3. Бросание мяча (малый и средний диаметр) вверх и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или другим дополнительным заданием-приседанием, поворот кругом); 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Поймай мяч», «Веселые воробушки». | 1. Переброска мячей друг другу- дети первой шеренги одной рукой бросают мяч, а второй шеренги ловят мяч после отскока о пол двумя руками. 2. Ползание на ладонях и коленях(дистанция 3м.), затем лазание под шнур(высота 50см.) и продолжение ползания на расстоянии 3м. 3. Метание снежков в корзину, стоящую в центре круга(расстояние 3 м). 4. Игровые упражнения: «Хоккеисты». | 1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимн. скамейкам парами, держась за руки 3. Прыжки через скакалку разными способами. 4. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи - не упади». | | | |
| Подвижные игры | «День и ночь», «Два мороза». | «Снежная королева», «Два мороза». | «Золотая рыбка», «Волк во рву». | «Паук и мухи», «Отдай платочек» |
| Малоподвижные игры | «Змея» | «Угадай чей голосок?» | «Море волнуется» | По выбору детей |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Дыхательное упражнение: «Хлопок», «Пчелы» [9], стр.150 2. Веселый тренинг: «Карусель», «Качалочка» [2], стр.164; 3. Релаксация (1). | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №2; 2. Веселый тренинг: «Лодочка, Паровозик» 2. 3. Релаксация (2) | 1. Дыхательное упражнение: «Трубач», «Барабанщик» [9], стр.156 2. Веселый тренинг: «Насос», «Лодочка»; 3. Релаксация (3). | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс №2; 2. Веселый тренинг: «Ах ладошки, вы ладошки»; 3. Релаксация (4). |
| Февраль | | | | |
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно-образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 25-27, стр. 59-61 | Занятие 28-30, стр. 61-63 | Занятие 31-33, стр. 63-65 | Занятие 34-36, стр. 65-67 |
| Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер, игровое задание с клюшкой и шайбой, лазанье в обруч. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов | С большим мячом (фитбол) |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Броски мяча в шеренгу между колоннами одной | 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах; 2. Переброска мячей, стоя в | 1. Лазанье по гимн. стенке, с переходом на другой пролет. 2. Метание мешочков правой и левой рукой в обруч; 3. «Чья льдинка дальше проскользит»; | 1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку); 2. Ходьба по гимн. скамейке с |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | рукой, ловля двумя руками; 3. Прыжки между предметами, на правой и левой ноге; 4. Игровые упражнения: «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики». | шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках; 4. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку». | 4. Игровые упражнения: «Снежинки», Гонка санок», «Загони шайбу». | мешочком на голове, руки на пояс; 3. Эстафета с мячом «Передал – садись»; 4. Метание снежков в цель |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса», «Мяч соседу» | «Мы веселые ребята», «Фигуры». | «Два мороза», «Не попадись» | «Белые медведи», «Карусель» |
| Малоподвижные игры | «Летает-не летает» | «Съедобное – не съедобное» | «Вершки и корешки». | По выбору детей. |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 2. 2. Веселый тренинг: «Маленький мостик», «Цапля» 3. Релаксация (1). | 1. Дыхательное упражнение: «Носик», «Гудок парохода». 2. Веселый тренинг: «Маленький мостик», «Стойкий оловянный солдатик»; 3. Релаксация (2). | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 2.. 2. Веселый тренинг: «Паровозик», «Гусеница»; 3. Релаксация (3). | 1. Дыхательное упражнение: «Носик», «Гудок парохода».. 2. Веселый тренинг: «Паровозик», «Насос»; 3. Релаксация (4). |
| Март | | | | |
| Этапы занятий физической культуры | Непосредственно-образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 1-3, стр. 72-74 | Занятие 4-6, стр. 74-76 | Занятие 7-9, стр. 76-79 | Занятие 10-12, стр. 79-81 |
| Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в метании мешочков в горизонтальную цель, в беге на скорость, в лазании на гимнастическую стенку; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом, ползании, упражнения с бегом; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | | | |
| Вводная | Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | С флажками | С гимнастической палкой | Без предметов |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу-на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамьи; с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10м); 2 прыжка на правой, 2 на левой.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Игровые упражнения: «Бегуны», «Мяч о стену».</p> | <p>1. Прыжки, через скакалку продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»).</p> <p>4. Висение на турнике, подтягивание на руках.</p> | <p>1. Метание м ешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по прямой с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3. Бег вокруг здания детского сада с перепрыгиванием луж.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p> | <p>1. Лазание на гимнастическую стенку</p> <p>2. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая его (высота 40 см.).</p> <p>3. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Салки перебежки», передача мяча в колонне.</p> |
| Подвижные игры | «Ключи», «Лягушки в болоте». | «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» | «Волк во рву», «Горелки». | «Удочка», «Горелки». |
| Малоподвижные игры | «Орех – шишка» [3], стр.193 | По выбору детей | «Запрещенное движение». [3], стр. 193 | «Необыкновенный художник» |
| Нетрадиционные формы и методы | <p>1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. [2]. стр. 158</p> <p>2. Веселый тренинг «Колобок», «Ловкий чертенок» [2], стр.165</p> <p>3. Релаксация (1).</p> | <p>1. Дыхательное упражнение: «Послушаем тишину, Носик».</p> <p>2. Комплекс упражнений для ног с элементами самомассажа [3], стр.211</p> <p>3. Релаксация (2).</p> | <p>1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3.</p> <p>2. Веселый тренинг «Качалочка», «Достань мяч» [2], стр.164-165.</p> <p>3. Релаксация (3)..</p> | <p>1. Дыхательное упражнение: «Послушаем тишину, Носик» [9], стр.162.</p> <p>2. Комплекс упражнений для ног с элементами самомассажа. Релаксация (4).</p> |

Апрель

Этапы занятий по

Непосредственно-образовательная деятельность

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| физической культуры | Занятие 13-15, стр. 81-83 | Занятие 16-18, стр. 83-84 | Занятие 19-21, стр. 84-87 | Занятие 22-24, стр. 87-88 |
| Задачи: упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе в колонне, в построении в парах, в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, игровые упражнения с мячом и прыжках., бег на скорость | | | | |
| Вводная Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колоРенны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С малым мячом | С обручем | Без предметов | На гимнастических скамейках |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимн. скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей); 4. Игровые упражнения: «Перешагни-не задень», «С кочки на кочку»; | 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал-садись». 3. Лазание под шнур в группировке. 4. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы; 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», Кто дальше прыгнет, Пас ногой, поймай мяч». | 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ногах попеременно; 2. Ходьба на носках между предметами, с мешочком на голове, руки на пояс; 3. Переброска мячей друг другу в парах. 4. Передача мяча в колонне. |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса», «Охотники и утки» | «Мышеловка», «Горелки». | «Затейники», «Три стихии» [3], стр.209 | «Ловишки с ленточками», «Лягушки в болоте» |
| Малоподвижные игры | «Великаны и гномы» 1 | По выбору детей | «Тихо-громко» 1 | «Великаны и гномы» |
| Нетрадиционные формы и методы | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3 2. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик», «Экскаватор» [2], стр.167 3. Релаксация (1). | 1. Дыхательное упражнение: «Часики», «Петух».4,стр.125 2. Веселый тренинг: «Карусель», «Цапля» [2], стр.168; 3. Релаксация (2). | 1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3. 2. Веселый тренинг: «Паровозик», «Экскаватор» [2], стр.168; 3. Релаксация (3). | 1. Дыхательное упражнение: «Покачаемся», «Послушаем тишину» [9], стр.176 . 4. Веселый тренинг: «Достань мяч», «Экскаватор»; Релаксация (4). |

| Май | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Этапы занятий по физической культуре | Непосредственно-образовательная деятельность | | | |
| | Занятие 25-27, стр. 81-90 | Занятие 28-30, стр. 90-92 | Занятие 31-33, стр. 92-94 | Занятие 34-36, стр. 95-96 |
| Задачи: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через скакалку, в длину с места, в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в выполнении задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков на дальность; повторить упражнения в ходьбе и беге, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, бросании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, с мячом и прыжках; развивать точность при переброске мяча друг другу в движении. | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне, бег трусцой, семенящим шагом, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом в другую сторону, в рассыпную, на сигнал, с различным положением рук и ног. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | С обручем | С фитболом | Без предметов | С гимнастическими палками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, на каждый шаг, навстречу друг другу на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. 2. Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; 3. Прыжки между предметами, на правой и левой ноге, с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай», «Попрыгунчики». | 1. Прыжки в длину с места и с разбега, используя энергичный взмах; 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Ловкие пузыри», «Проведи мяч». «Пас друг другу». | 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой; 2. Ходьба по гимн. скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, между предметами на носочках; 3. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке-сложившись в «комочек»; 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». | 1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет(главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку); 2. Ходьба по гимн. скамейке перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка; 3. Эстафета с мячом «Передал – садись»; 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». |
| Подвижные игры | «Совушка», «Три стихии»[3], 209 | «Мышеловка», «Горелки». | «Воробьи и кошка», «Воевода» | «Охотники и утки», «Не оставайся на полу» |
| Малоподвижные | «Великаны и гномы» | «Съедобное – не съедобное» | «Вершки и корешки». | По выбору детей. |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| игры | | | | |
| Нетрадиционные формы и методы | <p>1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3.</p> <p>2. Веселый тренинг: «Маленький мостик», «Цапля» [2], стр.166</p> <p>3. Релаксация (1).</p> | <p>1. Комплекс упражнений для ног с элементами самомассажа [3], стр.211</p> <p>2. Веселый тренинг: «Паровозик», «Гусеница» [2], стр.164-166;</p> <p>3. Релаксация (2).</p> | <p>1. Точечный массаж и дыхательная гимнастика комплекс № 3.</p> <p>2. Веселый тренинг: «Маленький мостик», «Стойкий оловянный солдатик» [2]. стр.167;</p> <p>3. Релаксация (3).</p> | <p>1. Комплекс упражнений для ног с элементами</p> <p>2. Веселый тренинг: «Паровозик», «Насос» [2], стр.166;</p> <p>3. Релаксация (4).</p> |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

| Образовательные области (направления развития) | Обязательная часть |
|--|---|
| | Примерная основная образовательная программа. Методические пособия. Учебно-наглядные материалы |
| Физическое развитие | <ol style="list-style-type: none">1. Аронова Е.Ю. , Хашабова К.А. Физкультурно- оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 64с. (Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников. Вып. 167); (Здоровый образ жизни).2. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель 2014. – 188с.3. Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет В ДОУ. Образовательная область «Физическая культура» Практическое пособие. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 224с.4. Музыка О.В. Физкультурно-оздоровительная работа. – Волгоград: Учитель, 2011. – 127с.5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - Мозайка – Синтез, 2010. – 8 с.6. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.-М.: Мозайка-Синтез, 2010. – 112с.7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2010. – 128 с.8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 112с.9. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – 3-е изд. – Волгоград: Учитель:, 2014. – 183с.10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры для детей 5-7 лет.11. Картотека упражнений на релаксацию. |

3.2.Режим дня и распорядок дня

3.2.1. Режим дня

| Возрастные группы | <i>Младшая группа 4 год жизни</i> | | <i>Средняя группа 5 год жизни</i> | | <i>Старшая группа 6 год жизни</i> | | <i>Подготовительная к школе группа 7 год жизни</i> | |
|--|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| | <i>Время в режиме дня</i> | <i>длительн ость</i> | <i>Время в режиме дня</i> | <i>длительн ость</i> | <i>Время в режиме дня</i> | <i>длительн ость</i> | <i>Время в режиме дня</i> | <i>длительн ость</i> |
| Утренний сбор /на воздухе с учетом погодных условий/ Самостоятельная игровая деятельность в центрах, студиях, игра | 7.00-7.50 | 35 мин | 7.00-8.00 | 40 мин | 7.00 -8.13 | 48 мин | 7.00-8.26 | 58 мин |
| Организация различных видов детской деятельности /специфика | | 15 мин | | 20 мин | | 25 мин | | |
| Утренняя гимнастика | 7.50-7.55 | 5 мин | 8.00-8.10 | 7 мин | 8.13-8.23 | 10 мин | 8.26-8.38 | 12 мин |
| Подготовка к завтраку, завтрак. | 8.00-8.30 | 30 мин | 8.10-8.37 | 30 мин | 8.23-8.45 | 27 мин | 8.38-9.00 | 22 мин |
| Самостоятельная игровая деятельность в центрах, студиях, игра | 8.30-9.00 | 30 мин | 8.37-9.00 | 23 мин | 8.45 -9.00 | 15 мин | - | - |
| Непосредственно образовательная деятельность- занятия /с учетом детского отдыха, самостоятельная деятельность, игра / | 9.00- 10.00 | 30 мин / 30 мин | 9.00-10.15 | 40 мин /30 мин | 9.00-10.20 | 45 мин /35 мин | 9.00-10.55 | 90 мин /25 мин |
| Подготовка к завтраку. Второй завтрак | 10.00-10.10 | 10 мин | 10.15-10.25 | 10 мин | 10.20-10.30 | 10 мин | 10.55-11.05 | 10 мин |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10-12.00 | 110 мин | 10.25-12.15 | 110 мин | 10.30-12.20 | 110 мин | 11.05-12.35 | 90 мин |
| Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры | 12.00-12.20 | 20 мин | 12.15-12.25 | 10 мин | 12.20-12.30 | 10 мин | 12.35-12.45 | 10 мин |
| Подготовка к обеду, Обед | 12.20-12.50 | 30 мин | 12.25-12.55 | 30 мин | 12.30-13.00 | 30 мин | 12.45-13.15 | 30 мин |
| Дневной сон | 12.50-15.15 | 145 мин | 12.55-15.00 | 125 мин | 13.00 -15.00 | 120 мин | 13.15-15.00 | 105 мин |
| Подъем. Ленивая гимнастика. Закаливающие процедуры | 15.15-15.35 | 20 мин | 15.00-15.15 | 15 мин | 15.00-15.15 | 15 мин | 15.00-15.15 | 15 мин |
| Самостоятельная игровая деятельность в центрах, студиях, игра | 15.35-15.50 | 15 мин | 15.15-15.40 | 25 мин | 15.15-15.30 | 15 мин | 15.15 -15.45 | 30 мин |
| Организация различных видов детской деятельности /Специфика | 15.50-16.05 | 15 мин | 15.40-16.00 | 20 мин | 15.30 – 15.55 | 25 мин | 15.45 – 16.15 | 30 мин |
| Самостоятельная игровая деятельность в центрах, студиях, игра | 16.05-16.20 | 15 мин | 16.00-16.25 | 25 мин | 15.55 - 16.30 | 35 мин | 16.15- 16.35 | 20 мин |
| Подготовка к полднику, полдник | 16.20 -16.50 | 30 мин | 16.25 - 16.55 | 30 мин | 16.30 - 17.00 | 30 мин | 16.35 - 17.05 | 25 мин |
| Организация различных видов детской деятельности, игры | 16.50-17.05 | 15 мин | 16.55-17.20 | 25 мин | 17.00-17.40 | 40 мин | 17.05-17.30 | 25 мин |
| Самостоятельная игровая деятельность в центрах, студиях, игра | 17.05-17.40 | 35 мин | 17.20-17.40 | 20 мин | | | | |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 17.40-19.00 | 80 мин | 17.40-19.00 | 80 мин | 17.40-19.00 | 80 мин | 17.30-19.00 | 90 мин |

Примечание: В режиме дня указана общая продолжительность работы в Центрах по выбору детей, включая перерывы между видами деятельности. Педагог дозирует образовательную нагрузку на детей в зависимости от наличной ситуации в группе (интересов, актуального состояния детей, их настроения и т.п.)

Модель организации образовательного процесса

| № п/п | Режимные моменты | Формы организации и формы работы с детьми |
|-------|--|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | Совместная деятельность взрослых и детей |
| 2. | Непосредственно образовательная деятельность | Общеразвивающие упражнения, малоподвижные игры, подвижные игры, ритмическая гимнастика, нетрадиционные формы. |
| 3. | Прогулка | Совместная деятельность взрослых и детей. Самостоятельная деятельность детей. Формы работы: подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения |

3.2.2. Распорядок дня

| Дни недели | Содержание деятельности | время | группы | |
|-------------|--|-------------------------|--------------------------|--|
| Понедельник | Проветривание, подготовка к утренней гимнастике | 7.45-7.55 | | |
| | Утренняя гимнастика | 7.55-8.38 | 1-4 | |
| | Проветривание, кварцевание, подготовка к НОД по физическому развитию | 8.25-9.00 | | |
| | НОД по физическому развитию | 9.00-9.20 | Средняя | |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 9.20-9.25 | | |
| | НОД по физическому развитию | 9.25-9.40 | Младшая | |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 9.40-9.50 | | |
| | НОД по физическому развитию | 9.50-10.15 | Старшая | |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 10.15-10.20 | | |
| | НОД по физическому развитию | 10.20-10.50 | Подготовительная к школе | |
| | Работа с документами, методической литературой, обработка инвентаря | 10.50-12.45 | | |
| | Вторник | Работа с воспитателями, | 14.00-14.30 | |

| | | | |
|---------|--|--------------|----------------------|
| | Самообразование, работа с физкультурным оснащением | 14.30-16.00 | |
| | Коррекционная работа | 16.00-16.20 | |
| Среда | Проветривание, подготовка к утренней гимнастике | 7.45-7.55 | |
| | Утренняя гимнастика | 7.55-8.38 | 1-4 |
| | Проветривание, кварцевание, подготовка к НОД по физическому развитию | 8.25-9.00 | |
| | НОД по физическому развитию | 9.00-9.40 | Работа по подгруппам |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 9.40-10.00 | |
| | НОД по физическому развитию | 10.00-10.20 | средняя |
| | Подготовка к НОД по физическому развитию, подготовка инвентаря | 10.20-11.05 | |
| | НОД по физическому развитию | 11.05-11.30 | старшая |
| | Подготовка к НОД по физическому развитию, подготовка инвентаря | 11.30-11.40 | |
| | НОД по физическому развитию | 11.40-12.10 | подготовительная |
| Пятница | Проветривание, подготовка к утренней гимнастике | 7.45-7.55 | |
| | Утренняя гимнастика | 7.55-8.38 | |
| | Проветривание, кварцевание, подготовка к НОД по физическому развитию | 8.25-9.00 | |
| | НОД по физическому развитию | 9.00-9.15 | младшая |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 9.15-9.30 | |
| | НОД по физическому развитию | 9.30-9.50 | средняя |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 9.50-9.55 | |
| | НОД по физическому развитию | 9.55-10.20 | старшая |
| | Проветривание, подготовка к НОД по физическому развитию | 10.20-10.25 | |
| | НОД по физическому развитию | 10.25-10.55 | подготовительная |
| | Планирование физкультурных занятий, досугов, работа над сценариями | 10.55 -11.45 | 1-4 |
| | Подборка и подготовка материала для информационного стенда | | |

| Формы работы | 3-4 года | 4-5 года | 5-6 лет | 6-7 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 коррекционная гимнастика | Ежедневно 3-5мин | Ежедневно 5-7 мин | Ежедневно 7-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| 3.Физкультминутки | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин. | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин. | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин. | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин. |
| 5.Релаксация | После всех обучающих занятий 1-3 мин | После всех обучающих занятий 1-3 мин | После всех обучающих занятий 1-3 мин | После всех обучающих занятий 1-3 мин |
| 6.Музыкально-ритмические движения | На музыкальных занятиях 6-8 мин | На музыкальных занятиях 8-19 мин | На музыкальных занятиях 10-12 мин | На музыкальных занятиях 12-15 мин |
| 7.Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице) | 2 раза в неделю 10-15 мин. | 2 раза в неделю 15-20 мин | 2 раза в неделю 20-25 мин | 2 раза в неделю 25-30 мин |
| 8.Дозированный бег | Ежедневно по 80-100 м | Ежедневно по 150-200 | Ежедневно по 200-250 | Ежедневно по 250-300м |
| 9.Тренирующая игровая дорожка | Ежедневно 6-8 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| 10.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 |
| 11.Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -игровой массаж | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 7 мин | Ежедневно 8 мин |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 12. Физические упражнения и игровые задания: -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 |
| 13. 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 |
| 14. Физкультурный досуг | 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 |
| 15. Спортивный праздник | 1 раз в год «Малые Олимпийские игры» | | | |
| 16. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя | | | |

3.3. Система закаливающих мероприятий

| Содержание | Возрастные группы | | | |
|---|---|----------------|----------------|------------------|
| | 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, | 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 |
| | Два занятия 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 водой комнатной температуры 2 раза в день | | | |
| 1. Хождение по солевым дорожкам | 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. | | | | |

3.2.3 Учебный план организации образовательной деятельности с детьми

Учебный план является локальным нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно организованной образовательной деятельности, при этом данное распределение не является жестко регламентированным и предусматривает возможность интеграции.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели, обеспечивая 12-ти часовое пребывание воспитанников.

Целостность педагогического процесса в учреждении обеспечивается путем реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разрабатываемой на основании примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования программы «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.

Учебный план разработан в соответствии:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
- **Комментарием к ФГОС дошкольного образования Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования от 28 февраля 2014 год № 08-249**

Структура учебного плана

Объём образовательной нагрузки, утвержденный в учебном плане, позволяет использовать модульный подход. В учебном плане определены направления развития детей дошкольного возраста по возрастным группам, с расчетом количества основных видов непосредственно образовательной деятельности по основным направлениям развития дошкольников с указанием времени, отведенного для организационной деятельности в течение недели, месяца и учебного года.

–вариативная (модульная часть) – не более 40 процентов от общего нормативного времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования. Она обеспечивает вариативность образования; отражает специфику Детского сада,

позволяет более полно реализовать социальный заказ на образовательные услуги, учитывать специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

В план включены пять направлений, обеспечивающих социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей.

В плане соблюдена минимальная образовательная нагрузка на изучение каждой образовательной области, которая определена в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка с учетом вариативной части. Часы непосредственно образовательной деятельности в факультативной, групповой и индивидуальной форме входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Объём учебной нагрузки в течение недели соответствует санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 года №26):

–максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

–продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно.

–в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

–непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

–образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки;

–образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.

Общий объем образовательной нагрузки в неделю составляет:

–II младшая группа (3-4 года) - 10 мероприятий НОД, 150 мин - 2ч30мин

–средняя группа (4-5 лет) - 10 мероприятий НОД, 200 мин - 3ч20мин

- старшая группа (5-6 лет) - 12 мероприятий НОД, 275 мин - 4ч35мин
- подготовительная группа (6-7 лет) - 14 мероприятий НОД, 420 мин – 7ч

В летний период занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, сохраняется деятельность по реализации художественно-эстетического направления развития детей.

| Образовательные области | Виды организованной деятельности | Объем нагрузки в неделю/месяц/ в год (количество) | | | |
|--|--|---|-------------------------------|-------------------------------|---|
| | | 4 год жизни II младшая группа | 5 год жизни Средняя группа | 6 год жизни Старшая группа | 7 год жизни Подготовительная к школе группа |
| Обязательная часть | | | | | |
| Социально-коммуникативное развитие | <i>коммуникативная</i> | * | * | * | * |
| | <i>игровая</i> | * | * | * | * |
| Познавательное развитие | <i>познавательно-исследовательская деятельность</i> | 2/ 8/72 | 2/ 8/72 | 3/12/108 | 4/16/ 144 |
| Речевое развитие | <i>коммуникативная</i> | 1/4 /36 | 1/4 /36 | 2/ 8/72 | 3/ 12/108 |
| | <i>восприятие художественной литературы</i> | * | * | * | * |
| Художественно-эстетическое развитие | <i>изобразительная деятельность</i> | 2/ 8/72 | 2/ 8/72 | 3/12/108 | 2/ 8 /72 |
| | <i>музыкальная деятельность</i> | 2/ 8/72 | 2/ 8/72 | 2/ 8/72 | 2/ 8/72 |
| Физическое развитие | <i>двигательная</i> | 3/12/108 | 3/12/108 | 3/12/108 | 3/12/108 |
| | коррекция отклонений в психологическом развитии/ подготовка к школе | | | 1/4 /36 | 1/4 /36 |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | | | | |
| Рабочая программа «Урал – земля золотая» Рабочая программа «Театр для всех» | <i>коммуникативная; игровая; коммуникативная; восприятие художественной литературы; изобразительная деятельность; музыкальная деятельность; двигательная деятельность.</i> | * | * | * | * |
| Количество видов образовательной деятельности в неделю/месяц/год | | 10/40/360 | 10/40/360 | 14/56/504 | 15/60/540 |
| Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности СанПиН 2.4.1.3049-13 п.11.10 | | не более 15мин | не более | не более 25мин | не более 30мин |

| | | | | |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| | | 20мин | | |
| Продолжительность по времени (мин/часы) | 150/2ч30мин | 200/3ч20мин | 350/4ч10мин | 420/7ч |

*-реализация этих видов деятельности осуществляется в ходе совместной деятельности интеграции с другими видами деятельности

3.24. Расписание непосредственно образовательной деятельности

| Возрастные группы | дни недели | понедельник | среда | пятница |
|-------------------------|------------|-------------|---|--------------|
| Средняя группа | | 9.00-9.20.. | 10.00-10.20 | 9.30-9.50 |
| Младшая группа | | 9.25-9.40 | I подгруппа 9.00-9.15 II подгруппа 9.25-9.40 | 9.00-9.15 |
| Старшая группа | | 9.50-10.15 | 11.05-11.30 | 9.55-10.20 |
| Подготовительная группа | | 10.20-10.50 | 11.40-12.10 | 10.25-10.55. |

3.2.5. Примерный двигательный режим

| Формы организации | младший возраст | | старший возраст | |
|-----------------------------------|--|----------------|-----------------|---------------------------------|
| | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная к школе группа |
| Физкультурные занятия | <i>часы физкультурных занятий в неделю</i> | | | |
| | 30 минут | 40 минут | 50 минут | 60 минут |
| Физкультурные занятия на прогулке | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Музыкальные занятия | 30 минут | 40 минут | 50 минут | 60 минут |

| | | | | |
|---|---|---------------|-------------------------|------------------|
| Утренняя гимнастика | 5 минут | 7 минут | 10 минут | 12 минут |
| Упражнения после дневного сна | 10 минут | 10 минут | 10 минут | 10 минут |
| Подвижные игры | 10 минут | 10 минут | 15 минут | 15 минут |
| | | | не менее 2-4 раз в день | |
| Спортивные упражнения на прогулке (2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулках) | целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | |
| | 10 + 10 минут | 10 + 10 минут | 15 + 15 минут | 20 + 20 минут |
| Физические упражнения на прогулке | <i>ежедневно по подгруппам</i> | | | |
| | 7 минут | 12 минут | 15 минут | 15 минут |
| Физкультурные досуги | 1 раз в месяц 20 минут | | | |
| Неделя здоровья | не реже 1 раза в квартал | | | |
| Совместная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей | | | |
| Итого в неделю: | 2 часа 17 минут | 2 часа 39 мин | 3 часа 25 мин | 4 часа 02 минуты |

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особое значение придается задаче обеспечения эмоционального благополучия дошкольников для их эффективного развития и обучения.

По утверждению врачей. Досуг – немаловажное психотерапевтическое средство. Точно выбранное по форме, и по содержанию способы проведения свободного времени помогает снять напряжение, исправить плохое настроение. Поэтому в детском саду сложились традиции, которые проводится ежедневно и один раз в месяц при участии сотрудников детского сада и родителей, имеет и развивающий, и психотерапевтический эффект.

ТРАДИЦИИ ДЕТСКОГО САДА

| <i>Традиции</i> | <i>Образовательные области</i> | <i>Мероприятия</i> |
|---|---|--|
| <i>Осенины - в период 10.10.- 16.10</i> | Художественно – эстетическое развитие Познавательное развитие | <i>Развлечение на тему Осени.</i> Уточнение знаний о жизни природы осенью. Подвести к пониманию о взаимосвязи жизни растительного, животного мира, человека с временем года; что осенью все трудятся, готовятся к зиме. Воспитывать любовь к природе родного края. |
| <i>Мастерская деда мороза - последние две недели декабря</i> | Художественно – эстетическое развитие | <i>Выставка детского творчества</i> Создание новогоднего настроения с помощью изготовления ярких красивейших игрушек, гирлянд, снежинок; развитие творческих способностей учащихся; формирование и развитие у детей и подростков эстетического вкуса; развитие и поддержка детского художественного творчества. |
| <i>Новогодний карнавал</i> | Художественно – эстетическое развитие Познавательное развитие | <i>Развлечение на тему Зимы.</i> Уточнение знаний о жизни природы зимой. Подвести к пониманию о взаимосвязи жизни растительного, животного мира, человека с временем года. |
| <i>Святочные вечерки - проводятся период 10-13.01.</i> | Социально – коммуникативное развитие | <i>Праздничное развлечение на протяжении всей недели.</i> В течение всей недели ходили колядовщики. Они исполняли традиционные благопожелания – колядки. |
| <i>Масленица - в течение недели</i> | Социально – коммуникативное развитие | <i>Праздничное развлечение на протяжении всей недели.</i> Понедельник – встреча с масленицей; вторник и среда - ; |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | | четверг – разгуляй (игры, забавы); пятница – проводы масленицы |
| <i>Неделя театра</i> | Речевое развитие Социально – коммуникативное развитие | <i>Театральное представление всех возрастных групп.</i> Театр дает возможность каждому ребенку избавиться от многочисленных комплексов, обрести уверенность в себе, поверить в свои силы и получить удовольствие от своей работы, а иногда и просто раскрыть талант |
| <i>Весна, красна (жаворонки)</i> | Художественно – эстетическое развитие Познавательное развитие | <i>Развлечение на тему Весны.</i> Дать представления о пробуждении природы, влияние весны на жизнь человека, животных и растений. Воспитывать интерес к явлениям родной природы, любовь к произведениям русских классиков. |
| <i>Малые олимпийские игры</i> | Физическое развитие | <i>Малые олимпийские игры</i> |
| <i>Выпускной бал</i> | Социально – коммуникативное развитие | |

Планирование событий, праздников, досугов

| Группа Месяц | Младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
|-----------------|---|---|---|------------------|
| Сентябрь | «В гости к колобку» | «Волшебные превращения» | Городской туристический слет «Планета дошколят» | |
| Октябрь | «Поступаем в школу Мишки-Топтышки» | «В городе здоровячков» | «Веселые старты» | «Веселые старты» |
| Ноябрь | Неделя здоровья | | Народные спортивные игры | |
| Декабрь | «Курочка и цыплятки» | «Зимние забавы» | Спортивная викторина «Знатоки спорта» | |
| Январь | «Непослушные мячи» | | «Где прячется здоровье?» | |
| Февраль | Бравые солдаты | «А ну – ка, папы» - дети совместно с родителями | | |
| Март | Сказочные эстафеты | | Мама, папа, я – спортивная семья | |
| Апрель | «День смеха», «Охрана безопасности жизнедеятельности,- Противопожарная безопасность», «Осторожно дорога!» | | | |
| Май | «Малые олимпийские игры» | | | |

3.7.Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

| Функциональная направленность (кабинета, зала, площадки; групповой блок) | Предметное насыщение/ Оснащение. Оборудование, в том числе ТСО | Колл- во |
|--|--|----------|
| Музыкальный, физкультурный зал | Куб большой (красный) | 6 |
| | кубик | 32 |
| | Обруч пластмассовый плоский (диаметр 50 см.) | 25 |
| | Обруч пластмассовый плоский (диаметр 100 см.) | 6 |
| | Мяч резиновый | 28 |
| | Мяч резиновый | 20 |
| | Мяч волейбольный | 2 |
| | Мяч футбольный | 1 |
| | Мяч фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см.) | 22 |
| | Гимнастическая палка (пластик) | 25 |
| | Гимнастическая палка (дерево) | 20 |
| | Гантели (розовые) 500 гр. | 20 |
| | Гантели (пластик) | 38 |
| | Скакалки | 15 |
| | Сигнальные ориентиры | 10 |
| | Ограничительные конусы | 23 |
| Канат (тонкий) | 1 | |

| | | |
|----------------------|---|---|
| | <i>Массажные дорожки</i> <i>Гимнастический коврик</i> <i>Мешочек с песком</i> <i>Дуги металлические</i> <i>Батут</i> <i>Набор для прыжков в высоту</i> <i>Мат</i> <i>Флажки для упражнений</i> <i>Флажки для ограждений</i> <i>Ленточки для гимнастики</i> <i>Платочки</i> <i>Спорткомплекс модулей</i> <i>Беговая дорожка</i> <i>Баскетбольное кольцо</i> | 2 20 10 5 2 1 2 22 1 72 29 1 1 2 |
| <i>Муз и физ зал</i> | <i>Скамейка гимнастическая</i> <i>Гимнастическая стенка (пролетов)</i> <i>Перекладина</i> <i>Канат (бол.)</i> <i>Лестница (навесная)</i> <i>Деревянная дорожка с креплением для создания наклонной поверхности в упражнениях на равновесие</i> | 3 4 1 1 1 1 |

