

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №43»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим О.В. Питиримовой

Приказ № 36 от «29» августа 2023 г.



**Рабочая программа по физической культуре  
с детьми от 2 до 7 лет**

Разработал: инструктор по физической культуре  
Тюкавкина Н.А.

**г. Биробиджан  
2023**

## **1.1. Пояснительная записка.**

**Основная общеобразовательная программа - программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №43» г. Биробиджана составлена в соответствии с:**

**Требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.**

отпусках» [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_179568/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_179568/)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.04.2014 № 276 (ред. от 23.12.2020) Об утверждении Порядка Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

- Федеральным законом 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>
- Приказом Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_105703/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 (ред. от 13.05.2019) «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204)  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_175797/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175797/)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606030031?rangeSize=1>
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 14.05.2015 № 466  
(ред. от 07.04.2017) «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_163666/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163666/)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико

педагогической комиссии»

<https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/>

**Образовательная программа** составлена по алгоритму Федеральной образовательной программы дошкольного образования так как:

- в **Федеральной образовательной программе** четко прописаны единые, для Российской Федерации, базовые объем и содержание дошкольного образования;
- единые планируемые результаты освоения образовательной программы.

**В образовательной программе** содержатся целевой, содержательный и организационный раздел.

В целевом разделе образовательной программы прописаны:

- цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения образовательной программы; подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел Программы включает задачи и содержание образовательной деятельности по каждой из пяти образовательных областей ФГОС ДО.

Задачи и содержание образовательной деятельности определены для всех возрастных групп (от 2- лет до 3 - лет; от 3- х лет до 4- х лет; от 4- х лет до 5 лет; от 5 лет до 6 лет; от 6 лет до 7 лет).

В содержательном разделе представлены вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной программы; особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик и способов поддержки детской инициативы; взаимодействие педагогического коллектива с семьями обучающихся; направления и задачи коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания и направления воспитательной работы, предусматривающие приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правила и нормы поведения в российском обществе.

Рабочая программа воспитания составлена по алгоритму Федеральной программы воспитания и представлена пояснительной запиской, целевым разделом, содержательным разделом.

В целевом разделе прописаны цели, задачи, направления воспитания, целевые ориентиры воспитания.

Содержательный раздел программы Воспитания включает в себя следующие материалы:

- Уклад образовательной организации;
- воспитывающая среда образовательной организации;
- общности образовательной организации;
- задачи воспитания в образовательных областях;
- содержание воспитательной работы (от 2 лет до 7 лет);
- годовое планирование воспитательной работы по направлениям воспитания (от 2 лет до 7 лет);
- формы совместной деятельности в образовательной организации;

Организационный раздел программы воспитания включает в себя:

- кадровое обеспечение программы воспитания;
- нормативно – методическое обеспечение программы воспитания;
- требования к условиям работы с особыми категориями детей.

Программу завершает общий организационный раздел (составлен по алгоритму Федеральной образовательной программы) и состоит из разделов:

- психолого-педагогические условия реализации Образовательной программы;
- особенности организации развивающей предметно-пространственной среды;
- материально-техническое обеспечение Образовательной программы, обеспеченность методическими материалами.

Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Образовательной программы.

Кадровые условия реализации Образовательной программы.

Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах.

Календарный план воспитательной работы.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

### ***1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.***

Цели и задачи деятельности ДОО по реализации Программы определены на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО.

### **Цели ФГОС ДО:**

- 1) повышение социального статуса дошкольного образования;
- 2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- 4) сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

### **Задачи ФГОС ДО:**

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития детей в возрасте от 2 до 7 лет независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечение преемственности целей, задач и содержания Программы и программ начального общего образования;
- 4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирование образовательной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей, с максимальным привлечением к сетевому взаимодействию объектов социокультурного окружения и их ресурсов;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Целью** Программы: является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего; жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность и служение Отечеству, ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель программы достигается через решение следующих **задач**: обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания,

обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### ***1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.***

Программа построена на принципах и подходах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### ***1.1.3. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста всех групп, функционирующих в ДОО в соответствии с Уставом.***

В соответствии с Уставом ДОО возрастная периодизация контингента обучающихся определяет наличие групп: первая младшая, вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе. Четыре группы в ДОО общеразвивающей направленности, две логопедические.



Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с обучающимися дошкольной организации и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей в соответствии с направлениями развития ребенка.

### **Первая младшая группа (третий год жизни)**

Основная характеристика детей раннего возраста - ситуативность. Ребенок может думать, чувствовать, делать только то, что видит здесь и сейчас. В данном возрасте важен режим дня, ритм повседневной жизни.

Основным условием успешного развития является обеспечение двигательной активности ребенка. Активность проявляется в контексте определенной предметной ситуации, где важен характер совместной деятельности со взрослым.

Основу интеллекта в раннем возрасте определяет развитие сенсорных процессов, связанных с действием обследования предметов и построения на их основе целостных образов, а также формирование первых обобщений в виде сенсорных эталонов цвета, формы, величины.

### **Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

### **Средняя группа (пятый год жизни)**

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов

на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли.

Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха)

### **Старшая группа (шестой год жизни)**

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативно-познавательная и вне ситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых.

### **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полу ростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание.

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полу ростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия.

Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется.

Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется вне ситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает вне ситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

Планируемые результаты освоения Программы – это целевые ориентиры дошкольного образования (п. 4.1. ФГОС ДО), которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

### **1.2.1. Планируемые результаты освоения Программы в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП.**

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (п. 4.1. ФГОС ДО). Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

В соответствии с п. 4.5 ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников СП.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на: ранний (от двух до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения Программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении Программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **Физическое и оздоровительное направление воспитания.**

- 1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- 2) Ценности жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

**К трем годам:** у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно, ест и тому подобное); ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом; ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться. ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на

них; ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных.

**К четырем годам:** ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех .

**К пяти годам:** ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

**К шести годам:** ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

***На этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):***

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные),
- участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

*ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью.*

***Парциальная программа: "Растим патриотов России"***

**Цель:** формировать у детей дошкольного возраста патриотические отношения и чувства к своей семье, городу, к природе, культуре на основе исторических и природных особенностей родного края. Воспитание собственного достоинства как представителя своего народа, уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края, толерантного отношения к представителям других национальностей.

**Задачи:**

1. Формирование у дошкольников нравственных качеств личности через ознакомление с родным городом.
2. Формирование гражданской позиции и патриотических чувств к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину.
3. Воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, родному дому, земле, где он родился.



4. Воспитание любви и уважения к своему народу, его обычаям, традициям.
5. Формирование основ экологической культуры, гуманного отношения ко всему живому.
6. Формирование художественного вкуса и любви к прекрасному, развитие творческих способностей.
7. Воспитание у дошкольников чувств уважения и заботы к Защитникам Отечества.
8. Воспитание здорового образа жизни.
9. Воспитание чувства уважения к профессиям и труду взрослых.

### ***3. Педагогические принципы программы***

1. *Доступность*. Принцип доступности предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем развития, подготовленности детей.
2. *Непрерывность*. На нынешнем этапе образование призвано сформировать у подрастающего поколения устойчивый интерес к постоянному пополнению своего интеллектуального багажа и совершенствованию нравственных чувств.
3. *Научность*. Одним из важных принципов программы является ее научность. На основе сведений об истории и культуре родного края.
4. *Системность*. Принцип системного подхода, который предполагает анализ взаимодействия различных направлений патриотического воспитания. Этот принцип реализуется в процессе взаимосвязанного формирования представлений ребенка о патриотических чувствах в разных видах деятельности и действенного отношения к окружающему миру. *Преемственность*. Патриотическое воспитание дошкольников продолжается в начальной школе.

***Культуросообразность***. Этот принцип выстраивает содержание программы как последовательное усвоение и выработке на этой основе ценностных ориентаций

Ожидаемый результат реализации программы

**Наличие у детей знаний об истории возникновения города, его достопримечательностях, природных богатствах, социально-экономической значимости, символике родного края; возникновение стойкого интереса к прошлому, настоящему и будущему родного города, чувства ответственности, гордости, любви и патриотизма. Привлечение семьи к патриотическому воспитанию детей.**

## ***Парциальная программа «Я ЛЮБЛЮ РОССИЮ!»***

### ***Патриотическое и духовно-нравственное воспитание детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет) в соответствии с ФОП***

Парциальная программа «Я люблю Россию!» является инновационным программным документом для дошкольных образовательных учреждений комбинированного и компенсирующего видов. Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования, Конвенцией ООН о правах ребенка, Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей, Декларацией прав ребенка, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, а также разработками отечественных ученых в области общей и специальной педагогики и психологии.

Программа содержит описание задач и содержания работы в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» и учитывает возрастные и психологические особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи), позволяет в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования «реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

- 1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;
- 2) создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины».

В программу включены планирование работы педагогов и специалистов по периодам учебного года, примерный перечень игр, игровых и развивающих упражнений, содержание культурно-досуговой деятельности для старшей и подготовительной к школе групп в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

В Программе даны рекомендации по созданию и оснащению предметно-пространственной развивающей среды центра «Мы — дети России с тобой» в групповом помещении, которая обеспечивает реализацию Программы, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В приложениях к Программе представлены конспекты тематических интегрированных занятий, сценарии физкультурных досугов, литературный материал для занятий, перечень пособий методического комплекта.

Основой программы является создание оптимальных условий для коррекционной и образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи). Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей, образовательной и воспитательной деятельности в группах комбинированной и компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Программа создана для детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет) с тяжелым нарушением речи (общим недоразвитием речи), но может использоваться и в группах общеразвивающей направленности при некоторой адаптации.

Программой предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Так, она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально нравственное развитие на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников.

Основной формой работы в образовательной области «Социально коммуникативное развитие» является игровая деятельность, основная форма деятельности дошкольников. Интегрированные тематические занятия в соответствии с Программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями и ни в коей мере не дублируют школьных форм обучения.

**Целью** данной программы является построение системы работы в группах комбинированной и компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в возрасте с 5 до 7 лет в рамках образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».

#### **Задачи:**

- приобщение детей к моральным ценностям человечества.
- формирование нравственного сознания и нравственного поведения через создание воспитывающих ситуаций.

- совершенствование принятых нормам и правил поведения, форм и способов общения.
- воспитание у каждого ребенка уважительного отношения к членам своей семьи, понимание значимости семьи в своей жизни.
- воспитание честности, скромности, отзывчивости, способности сочувствовать и сопереживать, заботиться о других, помогать слабым и маленьким, защищать их.
- формирование представления об истории и настоящем родного города, поселка, деревни, о природе и достопримечательностях малой Родины, о людях труда, о знаменитых земляках.
- формирование знаний о Москве и Санкт-Петербурге как столицах России, их основателях, их прошлом и настоящем, об их достопримечательностях.
- формирование представления о России как многонациональном государстве, о культуре народов, ее населяющих, уважения к людям разных национальностей.
- формирование первичных представлений об истории России, знаний о победе в Великой Отечественной войне.
- формирование представления о государственных символах: флаге и гербе, гимне. , Дне народного единства).
- формирование представления о достижениях россиян в науке, культуре, исследованиях космоса, в спорте.
- формирование представления о природе России, ее природных богатствах.
- приобщение детей к славянской народной культуре

<b>Физическое развитие</b>	
<b>2-3 года</b>	
<p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-</p>	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно гигиенические навыки.</p> <p>1)Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p>

<p>ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать желание детей играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;</p> <p>ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;</p> <p>бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.</p>
--	--

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому

	<p>подобное). 3)Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>
--	--

#### 4-5 лет

<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
---	---

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и

вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или



дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную

сторону; со

сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;

подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;

перепрыгивание через шнур, плоский

кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и

гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе

(медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений

ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок,

притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строчные упражнения: педагог предлагает детям следующие строчные упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает

закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль ведущего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с

небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих (придумывание и комбинирование движений в игре), способностей детей.

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми

необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### 5-6 лет

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и

качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой {правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под



скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 34 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком

невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной

стороной внутрь); сжатие и разжатие

кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и

несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо

«ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и

спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и

патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.



## 6-7 лет

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами

Педагог создает условия для совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в дальнейшего цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).  
ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по

гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног

лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения,

разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (23); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает

проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами,

попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двушажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во



время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5)Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б)Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр,

на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских

маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

<b>Физическое развитие</b>	<p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду:</p> <p>Подготовительная к школе группа (6–7 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–4 лет.</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4–5 лет.</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5–6 лет.</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6–7 лет.</p>
----------------------------	--

**Годовое тематическое планирование в группах ДОУ**

**Первая младшая группа**

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	Здравствуй детский сад! Учимся знакомиться (адаптация)
	2	Наша группа (адаптация)
	3	Друзья (адаптация)
	4	Игрушки
	5	Осень. Признаки осени
Октябрь	1	Овощи
	2	Фрукты
	3	Дикие животные и их детёныши
	4	Домашние животные и их детёныши
Ноябрь	1	В гостях у сказки «Курочка ряба»
	2	В гостях у сказки «Репка»
	3	В гостях у сказки «Колобок»
	4	В гостях у сказки «Теремок»
Декабрь	1	Зимушка – зима
	2	Птицы зимой
	3	Ёлочка – красавица
	4	В гостях у Снегурочки и Деда Мороз
	5	Зимние забавы

Январь	2	Труд помощника воспитателя
	3	Труд повара
	4	Труд врача
Февраль	1	Транспорт
	2	Одежда
	3	Обувь, головные уборы
	4	Дом и его части. Мебель
Март	1	Семья. Мамин праздник
	2	Весна – краса
	3	Продукты питания
	4	Посуда
	5	Театр
Апрель	1	Это Я (мальчик, девочка)
	2	Растём здоровыми, крепкими
	3	Я-хороший, ты-хороший. Как себя вести?
	4	Мой город
Май	1	Безопасность (ПДД)
	2	Цветочная поляна
	3	Насекомые
	4	Скоро лето

### Вторая младшая группа

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	Мой детский сад
	2	Овощи
	3	Фрукты
	4	Грибы, ягоды
	5	Осень. Признаки осени
Октябрь	1	Деревья
	2	Перелётные птицы
	3	Эмоции. Настроения
	4	Я и мои друзья
Ноябрь	1	Игрушки
	2	Посуда
	3	Продукты питания
	4	Тело и его части
Декабрь	1	Одежда, обувь
	2	Зима
	3	Зимующие птицы
	4	Зимние забавы
	5	Новогодний праздник
Январь	2	Домашние животные
	3	Дикие животные
	4	Транспорт
Февраль	1	Безопасное поведение
	2	Семья

	3	Профессии
	4	Наши защитники
Март	1	Мамин праздник
	2	Весна
	3	Электроприборы
	4	Дом и его части
	5	Мебель
	6	
Апрель	1	Из чего сделаны предметы
	2	Мой город и его улицы
	3	Книжника неделя
	4	Комнатные растения
Май	1	День победы
	2	Насекомые
	3	Цветы
	4	Скоро лето

### Средняя группа

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	Детский сад
	2	Овощи
	3	Фрукты
	4	Грибы и ягоды
	5	Осень
Октябрь	1	Лес: деревья, кустарники
	2	Перелетные птицы
	3	Части тела
	4	Одежда, обувь, головные уборы
Ноябрь	1	Мой дом
	2	Мебель
	3	Бытовая техника
	4	Посуда
Декабрь	1	Зима
	2	Зимующие птицы
	3	Зимние забавы
	4	Игрушки
	5	Новогодний праздник
Январь	2	Дикие животные
	3	Домашние животные
	4	Продукты питания
Февраль	1	Безопасное поведение
	2	Транспорт
	3	Наши защитники
	4	Профессии
Март	1	Праздник мам
	2	Моя семья
	3	Весна
	4	Животные жарких стран

	5	Животные холодных стран
Апрель	1	Космос
	2	Хлеб, хлебобулочные изделия
	3	Спорт
	4	Цветы, комнатные растения
Май	1	День победы
	2	Мой город
	3	Скоро лето
	4	Насекомые

### Старшая группа

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	Детский сад
	2	Огород, Овощи
	3	Сад. Фрукты
	4	Грибы. Ягоды
	5	Деревья
Октябрь	1	Осень
	2	Перелетные птицы
	3	Дом и его части
	4	Мебель
Ноябрь	1	Электроприборы
	2	Посуда
	3	Продукты питания
	4	Одежда, обувь, головные уборы
Декабрь	1	Зима
	2	Зимующие птицы
	3	Игрушки
	4	Домашние птицы и их детеныши
	5	Новогодний праздник
Январь	2	Зимние забавы
	3	Домашние животные и их детеныши
	4	Дикие животные и их детеныши
Февраль	1	Комнатные растения
	2	Тело и его части
	3	Животные жарких и холодных стран
	4	Наши защитники
Март	1	Весна
	2	Семья. 8 марта
	3	Профессии
	4	Хлеб
	5	Мой город
Апрель	1	Транспорт. Правила дорожного движения
	2	Космос
	3	Спорт
	4	Книжкина неделя

Май	1	День Победы
	2	Насекомые
	3	Цветы
	4	Лето

### Старшая логопедическая группа

Месяц	Неделя	Лексическая тема
Сентябрь	1	Детский сад. Игрушки.
	2	Овощи
	3	Фрукты
	4	Грибы
	5	Деревья. Лес. Кустарники
Октябрь	1	Домашние птицы
	2	Мебель
	3	Тело человека
	4	Одежда. Обувь. Головные уборы
Ноябрь	1	Домашние животные
	2	Дикие животные
	3	Посуда
	4	Перелётные птицы
	5	Транспорт и ПДД
Декабрь	1	Зима. Месяцы зимы
	2	Зимующие птицы
	3	Зимние забавы. Спорт.
	4	Новый год!
Январь	1	Животные Холодных стран
	2	Животные Жарких стран
	3	Дом и его части
Февраль	1	Комнатные растения
	2	Электроприборы
	3	Рыбы. Водные обитатели.
	4	Наша Армия
Март	1	8 Марта
	2	Моя семья
	3	Профессии
	4	Весна. Первые цветы
	5	Продукты питания
	1	Хлеб. Хлебобулочные изделия
	2	Космос



Апрель	3	Город и его улицы
	4	Сказки
Май	1	День Победы
	2	Насекомые
	3	Цветы.
	4	Лето. Времена года

### Подготовительная логопедическая группа

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ТЕМА
Сентябрь	1	Школа
	2	Овощи- Фрукты
	3	Грибы- Ягоды
	4	Лес: деревья, кустарники
	5	Природные явления
Октябрь	1	Осень, признаки осени
	2	Перелетные птицы
	3	Домашние птицы
	4	Дом и его части
Ноябрь	1	Мебель
	2	Бытовая техника
	3	Посуда
	4	Продукты питания
Декабрь	1	Зима
	2	Части тела
	3	Одежда, обувь, головные уборы
	4	Зимующие птицы
	5	Новогодний праздник- Зимние забавы
Январь	2	Домашние животные и их детеныши
	3	Дикие животные и их детеныши
	4	Животные жарких стран
Февраль	1	Животные холодных стран
	2	Рыбы и водные обитатели
	3	Профессии
	4	Наши защитники
Март	1	Праздник мам
	2	Моя семья
	3	Весна
	4	Планета Земля (подземные обитатели)
	5	Хлеб, хлебобулочные изделия
Апрель	1	Космос
	2	Спорт
	3	Транспорт -Безопасное поведение
	4	Мой город
М а й	1	День победы

	2	Цветы
	3	Насекомые
	4	До свидания, детский сад!

### *Характерные особенности развития инициативы у детей*

#### **3-4 года**

У ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребёнка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

#### **4-5 лет**

у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной

деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам. Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

### 5-7 лет

Дети имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

### 2.1.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся (отражение направлений в соответствии с ФГОС ДО, с ФОП ДО)

Главными **целями** взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных **задач**:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства, как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих **принципов**:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- 5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким **направлениям**:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

<b>Направления</b>	<b>Формы взаимодействия с родителями</b>
<b>диагностико-аналитическое</b>	реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

<p><b>просветительское и консультационное</b></p>	<p>реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары- практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки- передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиа репортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.</p>
---	---

Педагоги детского сада изучают специальную литературу по проблемам общения, проводят тренинги для родителей, используют видео- и фотоматериалы, фиксирующие самостоятельную игровую деятельность. Педагоги рассказывают о достижениях ребенка и получают информацию от родителей.,

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

При реализации Федеральной программы педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные; естественные и искусственные; реальные и виртуальные.

Данные средства программы, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);

- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое); □ коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое);
- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);

### *Структура образовательного года*

Содержание деятельности	Временной период
Образовательная деятельность	01.09 -31.05
Педагогическая диагностика (начало года)	01.10 – 01.11
Зимние каникулы	01.01-08.01
Педагогическая диагностика (конец года)	15.05-31.05
Летний оздоровительный период	01.06-31.08

### **КОМПЛЕКСНО-ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ.**

#### **Планирование НОД по физической культуре в первой младшей группе**

<b>Сентябрь</b>			
1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-я неделя
Знакомить детей с залом. Побуждать к совместным действиям с педагогом и другими детьми. Учить ходить за педагогом по краю зала. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях. П/И «Догони мяч!»	Учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях. П/И «По тропинке»	Учить ходить с перешагиванием через мешочки с песком. Упражнять в умении брать, держать, переносить, класть большой мяч, держа 2 руками с боков. Закреплять умение ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. П/И «Догоните меня!»	Учить катать мяч 2 руками педагогу. Упражнять в подлезании под шнуром. Закреплять в умении ходить с перешагиванием через мешочки с песком. П/И«Доползи до погремушки»

<p>Продолжать знакомить детей с залом.</p> <p>Побуждать к совместным действиям с взрослым и другими детьми.</p> <p>Упражнять в умении ходить за педагогом по краю зала.</p> <p>Закреплять ползание на ладонях и коленях.</p> <p>П/И «Догони мяч!»</p>	<p>Учить брать, держать, переносить, класть большой мяч, держа 2 руками с боков.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте.</p> <p>П/И «По тропинке»</p>	<p>Учить подлезать под шнуром.</p> <p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через мешочки с песком.</p> <p>Закреплять в умении брать, держать, переносить, класть большой мяч, держа 2 руками с боков.</p> <p>П/И «Догоните меня!»</p>	<p>Учить ходить по дорожке между 2 шнурами (ширина 40 см, длина 2м.).</p> <p>Упражнять в умении катать мяч 2 руками педагогу.</p> <p>Закреплять в умении подлезать под шнуром.</p> <p>П/И«Доползи до погремушки»</p>
---	--	--	--

### Октябрь

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<p>Учить ползать на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу.</p> <p>Упражнять в ходьбе по дорожке между 2 шнурами (ширина 40 см, длина 2м.).</p> <p>Закреплять в умении катать мяч 2 руками педагогу.</p> <p>П/И «Лови мяч»</p>	<p>Учить ходить по дорожке(ширина 40 см, длина 4-6м).</p> <p>Упражнять в умении ловить мяч, брошенный педагогом с расстояния 50-100 см.</p> <p>Закреплять в умении ползать на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу.</p> <p>П/И «Где звенит?»</p>	<p>Учить перебрасывать большой мяч через шнур (высота 50 см)</p> <p>Упражнять в прыжках на месте на 2-х ногах</p> <p>Закреплять умение ходить по дорожке(ширина 40 см, длина 4-6м).</p> <p>П/И «Перешагни через палку»</p>	<p>Учить бросать большой мяч в корзину с расстояния 1,5 м.</p> <p>Упражнять в ползании (3м) с подлезанием под шнур (высота 50 см)</p> <p>Закреплять ходьбу на носочках.</p> <p>П/И«Кто тише?»</p>
<p>Учить ловить мяч, брошенный педагогом с расстояния 50-100 см.</p> <p>Упражнять в ползании на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу.</p> <p>Закреплять в умении ходить по дорожке между 2</p>	<p>Учить прыгать на месте на 2-х ногах</p> <p>Упражнять в ходьбе по дорожке(ширина 40 см, длина 4-6м)</p> <p>Закреплять умение ловить мяч, брошенный педагогом с расстояния 50-100 см.</p> <p>П/И «Где звенит?»</p>	<p>Учить ходить на носочках</p> <p>Упражнять в перебрасывании большого мяча через шнур (высота 50 см)</p> <p>Закреплять умение прыгать на месте на 2-х ногах.</p> <p>П/И «Перешагни через палку»</p>	<p>Учить бросать большой мяч вдаль.</p> <p>Упражнять в ползании (3м) за мячом .</p> <p>Закреплять ходьбу через предметы.</p> <p>П/И«Кто тише?»</p>



шнурами (ширина 40 см, длина 2м.). П/И «Лови мяч»			
<b>Ноябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
Приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад. Развивать умение энергично отталкивать мяч вперед-вверх. Воспитывать желание заниматься физкультурой. П/И «Зайка беленький сидит»	Продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом. Воспитывать желание выполнять физические упражнения. Развивать желание играть вместе с педагогом. П/и «Наседка и цыплята»	Учить ходить с перешагиванием через набивной мяч Упражнять в умении брать, держать, переносить, класть кубик. Закреплять умение ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. П/И «Перешагни через палку»	Учить катать мяч 2 в прямом направлении. Упражнять в подлезании под дугой. Закреплять в умении ходить с перешагиванием через мешочки с песком.  П/И «Птички летают»
Учить детей ходить и бегать друг за другом. Воспитывать желание выполнять физические упражнения воспитателем. Развивать желание играть вместе с педагогом в подвижные игры. П/И «Зайка беленький сидит»	Учить бросать мешочки вдаль правой и левой рукой. Упражнять в прыжках на месте на 2-х ногах. Закреплять умение ходить и бегать друг за другом. П/И «Флажок»	Учить ходить с перешагиванием через паку. Упражнять в умении брать, держать, переносить, класть мяч. Закреплять умение ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга в одном направлении. П/И «Перешагни через палку»	Учить катать мяч 2 в прямом направлении. Упражнять в подлезании под дугой. Закреплять в умении ходить друг за другом. П/И «Птички летают»
<b>Декабрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
Учить перешагивать через шнуры последовательно расположенные на полу. Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу. Закреплять умение бросать мешочки	Учить прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч Упражнять в прокатывании большого мяча до стены. Закреплять перешагивание через шнуры	Учить ходить по гимнастическим степ-платформам. Закреплять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять умение прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч.	Учить подлезать под последовательно расположенные дуги. Закреплять прыжки вверх касаясь предмета. Упражнять в ходьбе по гимнастическим степ-платформам.

вдаль правой, левой рукой. П/И «Воробышки и автомобиль»	последовательно расположенные на полу . П/И «Птички в гнездышках».	П/И «По ровненькой дорожке».	П/И «Найди свой домик».
Учить прокатывать большой мяч до стены. Упражнять в перешагивании через шнуры последовательно расположенные на полу. Закреплять ходьбу по доске, лежащей на полу. П/И «Воробышки и автомобиль».	Учить ползать на ладонях и коленях. Упражнять в прыжках на 2-х ногах из обруча в обруч. Закреплять прокатывание большого мяча до стены. П/И «Птички в гнездышках».	Учить прыгать вверх касаясь предмета. Закреплять ходьбу по гимнастическим степ-платформам. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях П/И «По ровненькой дорожке».	Учить ходить с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). Закреплять подлезание под 4 последовательно расположенные дуги. Упражнять в прыжках вверх касаясь предмета. П/И «Найди свой домик».

### Январь

3-я неделя	4- ая неделя	5-ая неделя	
Учить бросать большой мяч через шнур. Закреплять прыжки на месте на 2-х ногах. Упражнять в подлезании под 4 последовательно расположенные дуги. П/И «По тропинке»	Учить подлезать под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). Закреплять ползание на ладонях и ступнях. Упражнять в бросках большого мяча через шнур. П/И «Прокати мяч»	Учить прыгать в длину с места(через дорожку шириной 10 см). Закреплять умение ходить в рассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. Упражнять в подлезании под шнур между свисающими лентами. П/И «Найди флажок».	

<p>Учить ползать на ладонях и ступнях. Закреплять умение бросать большой мяч через шнур. Упражнять в прыжках на месте на 2-х ногах. П/И «По тропинке»</p>	<p>Учить ходить врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу Закреплять подлезание под шнуром в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). П/И «Прокати мяч»</p>	<p>Учить бросать мяч вперед 2 руками из-за головы. Закреплять прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см). Упражнять в умении ходить врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу П/И «Найди флажок»</p>	
---	--	--	--

### Февраль

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<p>Учить прыгать в длину. Закреплять умение бросать мяч вперед 2 руками из-за головы. Упражнять в пролезании под дугой на ладонях и коленях. П/И «Попади в воротца».</p>	<p>Учить ходить между кубиками. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, и сходить с нее. Упражнять в прыжках в длину. П/И «Воробышки и автомобиль».</p>	<p>Учить прыгать на 2-х ногах через 4 последовательно расположенные гимнастические палки. Закреплять прокатывание мяча в прямом направлении 2 руками. Упражнять в ходьбе между кубиками. П/И «Прокати мяч»</p>	<p>Учить бросать большой мяч вдаль. Упражнять в ползании (3м) за мячом. Закреплять ходьбу через предметы. П/И «Найди свой домик».</p>
<p>Учить ходить по гимнастической скамейке, и сходить с нее. Закреплять прыжки в длину. Упражнять в умении бросать мяч вперед 2 руками из-за головы. П/И «Попади в воротца».</p>	<p>Учить прокатывать мяч в прямом направлении 2 руками. Закреплять ходьбу между кубиками. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке (сходить с нее). П/И «Воробышки и автомобиль».</p>	<p>Учить ползать на ладонях и коленях по гимнастической скамейке. Закреплять умение прыгать на 2-х ногах через 4 гимнастически палки. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении 2 руками. П/И «Прокати мяч»</p>	<p>Учить ходить по дорожке между 2 шнурами (ширина 40 см, длина 2м.). Упражнять в умении катать мяч 2 руками педагогу. Закреплять в умении подлезать под шнуром. П/И «Найди свой домик».</p>

<b>Март</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить бросать большой мяч вдаль от груди от груди 2 руками. Закреплять ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на 2-х ногах через 4 последовательно расположенные гимнастические палки. П/И «Через ручеек».</p>	<p>Учить ходить с перешагиванием через гимнастические палки, положенные на пол. Закреплять умение бегать за мячом. Упражнять в бросках большого мяча вдаль от груди 2 руками. П/И «Поезд».</p>	<p>Учить прыгать через две параллельные линии (10-30 см) Закреплять ползание по гимнастической скамейке до игрушки. Упражнять ходьбу с перешагиванием через гимнастические палки, положенные на пол. П/И «Солнышко и дождик».</p>	<p>Учить проходить через тоннель (наклоняясь вперед, с опорой рук на бедрах). Закреплять умение бросать мяч вперед двумя руками снизу. Упражнять в прыжках через две параллельные линии (10-30 см). П/И «Не переползай линию!».</p>
<p>Учить бегать за мячом. Закреплять броски большого мяча вдаль от груди 2 руками. Упражнять в ползании на ладонях и коленях по гимнастической скамейке. П/И «Через ручеек».</p>	<p>Учить ползать по гимнастической скамейке до игрушки. Закреплять ходьбу с перешагиванием через гимнастические палки, положенные на пол. Упражнять в умении бегать за мячом. П/И «Поезд».</p>	<p>Учить бросать мяч вперед двумя руками снизу. Закреплять прыжки через две параллельные линии (10-30 см) Упражнять в ползании по гимнастической скамейке до игрушки . П/И «Солнышко и дождик».</p>	<p>Учить прыгать вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка. Закреплять умение проходить через тоннель (наклоняясь вперед, с опорой рук на бедрах). Упражнять в умении бросать мяч вперед двумя руками снизу. П/И «Не переползай линию!»</p>

<b>Апрель</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить перелезть через гимнастическую скамейку. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Упражнять в умении прыгать из обруча в обруч, расположенный вплотную друг к другу. П/И «Самый меткий».</p>	<p>Учить катать мяч одной рукой под дугой. Закреплять умение ходить по прямой дорожке (ширина 20 см., длина 2-3 метра) с перешагиванием через предметы(h 10-15 см.) Упражнять в умении перелезть через гимнастическую скамейку. П/И «Ножки топ-топ».</p>	<p>Учить подлезать на четвереньках под воротца (прямо) Закреплять умение прыгать вверх касаясь предмета. Упражнять в умении катать мяч одной рукой под дугой. П/И «Остановка».</p>	<p>Учить метать шишки на дальность Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке. Упражнять в подлезании на четвереньках под воротца (прямо). П/И «Обезьянки»</p>
<p>Учить ходить по прямой дорожке (ширина 20 см., длина 2-3 метра) с перешагиванием через предметы(h 10-15 см.) Закреплять умение перелезть через гимнастическую скамейку. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. П/И «Самый меткий».</p>	<p>Учить прыгать вверх касаясь предмета. Закреплять умение катать мяч одной рукой под дугой. Упражнять в умении ходить по прямой дорожке (ширина 20 см., длина 2-3 метра) с перешагиванием через предметы(h 10-15 см.) П/И «Ножки топ-топ».</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке. Закреплять подлезание на четвереньках под воротца (прямо). Упражнять в умении прыгать вверх касаясь предмета. П/И «Остановка».</p>	<p>Учить катать мяч в парах (друг другу) Закреплять метание шишек на дальность Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. П/И «Обезьянки»</p>
<b>Май</b>			
<b>2-ая неделя</b>	<b>3-ая неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>
<p>Учить прыгать через две параллельные линии (10-30см.) Закреплять умение катать мяч в парах (друг другу)</p>	<p>Учить бросать мяч из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. Закреплять ползание по</p>	<p>Учить подлезать под веревку (h30-40 см.) Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке. Упражнять в умении бросать мяч</p>	

Упражнять в метании шишек на дальность. П/И «Попади в воротца».	гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках через две параллельные линии (10-30см.) . П/И «Флажок	из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. П/И «Мой веселый, звонкий мяч».	
Учить ползать по гимнастической скамейке Закреплять прыжки через две параллельные линии (10-30см.) Упражнять в умении катать мяч в парах. П/И «Попади в воротца».	Учить ходить по гимнастической скамейке. Закреплять умение бросать мяч из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. П/И «Флажок	Учить прыгать на двух ногах через шнур (лежащий на полу). Закреплять подлезание под веревку (h30-40 см.) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. П/И «Мой веселый, звонкий мяч»	<b>ДИАГНОСТИКА</b>

### Планирование НОД по физической культуре во 2 младшей группе

<b>Сентябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
Знакомить детей с залом. Учить катать мяч в воротца. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. П/И «Бегите ко мне!»	Учить прыгать на двух ногах на месте Закреплять ползать на четвереньках по прямой(6 метров) Упражнять в умении катать мяч в воротца. П/И «Поровненькой дорожке».	Учить подлезать под дугой. Закреплять умение катать мяч друг другу. Упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте. П/И «Наседка и цыплята».	Учить ходить змейкой между игрушками. Закреплять умение ползать на четвереньках между предметами. Упражнять в умении подлезать под дугой. П/И «Кто бросит дальше мешочек».
Продолжать знакомить детей с залом. Учить ползать на четвереньках по прямой(6 метров) Упражнять в умении катать мяч в воротца. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.	Учить катать мяч друг другу. Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте Упражнять в умении ползать на четвереньках по прямой(6 метров). П/И «Поровненькой дорожке».	Учить ползать на четвереньках между предметами. Закреплять умение подлезать под дугой. Упражнять в умении катать мяч друг другу. П/И «Наседка и цыплята».	Учить прокатывать мячи друг другу. Закреплять умение ходить змейкой между игрушками. Упражнять в умении ползать на четвереньках между предметами. П/И «Кто бросит дальше мешочек».

П/И «Бегите ко мне!»			
<b>Октябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить прыгать через шнур, положенный на пол. Закреплять умение прокатывать мячи друг другу. Упражнять в умении ходить змейкой между игрушками. П/И «Найди свое место».</p>	<p>Учить подлезать под шнур. Закреплять умение бегать по сигналу с остановкой. Упражнять в умении прыгать через шнур, положенный на пол. П/И «Птички и птенчики».</p>	<p>Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Закреплять умение подлезать под шнур. Упражнять в умении бегать по сигналу с остановкой. П/И «Поймай комара».</p>	<p>Учить подлезать под дугой. Закреплять умение прокатывать мячи в прямом направлении. Упражнять в умении прыгать на двух ногах из обруча в обруч. П/И «Мыши в кладовой».</p>
<p>Учить бегать по сигналу с остановкой. Закреплять умение прыгать через шнур, положенный на пол. Упражнять в умении прокатывать мячи друг другу. П/И «Найди свое место».</p>	<p>Учить подлезать под шнур. Закреплять умение бегать по сигналу с остановкой. Упражнять в умении прыгать через шнур, положенный на пол. П/И «Птички и птенчики».</p>	<p>Учить прокатывать мячи в прямом направлении Закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять в умении подлезать под шнур. П/И «Поймай комара».</p>	<p>Учить ходить между двумя параллельными линиями. Закреплять умение подлезать под дугой. Упражнять в умении прокатывать мячи в прямом направлении. П/И «Мыши в кладовой».</p>
<b>Ноябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить ползать за катящимся предметом. Закреплять ходьбу между двумя параллельными линиями. Упражнять в умении подлезать под дугой. П/И «Акула и рыбки»</p>	<p>Учить ходить по ребристой доске, положенной на пол. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в ползании за катящимся предметом. П/И «Мой весёлый звонкий мяч»</p>	<p>Учить прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч. Закреплять ползание на четвереньках в прямом направлении до ориентира. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах. П/И «Снег идёт»</p>	<p>Развлечение Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Упражнять детей в различных видах ходьбы, бега.</p>

<p>Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять ползание за катящимся предметом. Упражнять в ходьбе между двумя параллельными линиями. П/И «Акула и рыбки»</p>	<p>Учить ползать на четвереньках в прямом направлении до ориентира. Закреплять ходьбу по ребристой доске, положенной на пол. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. П/И «Мой весёлый звонкий мяч»</p>	<p>Учить прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч. Закреплять ползание на четвереньках в прямом направлении до ориентира. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в парах. П/И «Снег идёт»</p>	<p>Развлечение Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Упражнять детей в различных видах ходьбы, бега</p>
---	---	--	--

### Декабрь

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<p>Учить прыгать на 2 ногах через гимнастические палки. Закреплять подлезание под дугой на четвереньках. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. П/И «Мыши в кладовой»</p>	<p>Учить метать снежки на дальность. Закреплять прыжки на 2-х ногах через гимнастические палки. Упражнять в подлезании под дугой на четвереньках. П/И «Попади в круг»</p>	<p>Учить прыгать со скамьи (мягко приземляться). Закреплять катание мячей в прямом направлении. Упражнять в метании «снежков» на дальность. П/И «Угадай, кто и где кричит»</p>	<p>Учить подлезать под дугу. Закреплять умение ходить по скамейке. Упражнять в прокатывании мячей друг другу из положения, сидя, ноги врозь. П/И «Бегите к флажку!».</p>
<p>Учить метать «Снежки» на дальность. Закреплять прыжки на 2-х ногах через гимнастические палки. Упражнять в подлезании под дугой на четвереньках. П/И «Мыши в кладовой».</p>	<p>Учить катать мячи в прямом направлении. Закреплять метание «снежков» на дальность. Упражнять в прыжках на 2-х ногах через гимнастические палки. П/И «Попади в круг»</p>	<p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Закреплять умение прокатывать мячи друг другу из положения сидя, ноги врозь. Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега в подвижных играх. П/И «Угадай, кто и где кричит».</p>	<p>Учить прыгать на 2-х ногах между кубиками. Закреплять подлезание под дугой. Упражнять в умении ходить по скамейке. П/И «Бегите к флажку!».</p>



<b>Январь</b>			
<b>2-ая неделя</b>	<b>3-ая неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>5-ая неделя</b>
<p>Учить ходить по скамейке.</p> <p>Упражнять в метании мешочков на дальность.</p> <p>Закреплять катать мячи в прямом направлении.</p> <p>П/И «Самолеты»</p>	<p>Учить прыгивать с скамейки на полусогнутые ноги на мат.</p> <p>Упражнять в ходьбе по скамейке (руки прямые).</p> <p>Закреплять пролезание в «туннель» на четвереньках.</p> <p>П/И «Пузырь»</p>	<p>Учить подлезать под шнур.</p> <p>Упражнять в прыгивании со скамейки на полусогнутые ноги на мат.</p> <p>Закреплять бросание мяча об пол и его ловлю.</p> <p>П/И «Снежинки и ветер»</p>	<b>ИГРОТЕКА</b>
<p>Учить пролезать в «туннель» на четвереньках.</p> <p>Упражнять в катании мячей в прямом направлении.</p> <p>Закреплять ходьбу по скамейке.</p> <p>П/И «Самолеты»</p>	<p>Учить бросать мяч об пол и ловить его.</p> <p>Упражнять в пролезании в «туннель» на четвереньках.</p> <p>Закреплять прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат.</p> <p>П/И «Пузырь»</p>	<p>Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Закреплять подлезание под шнур.</p> <p>Упражнять в бросании мяча об пол и его ловлю.</p> <p>П/И «Снежинки и ветер»</p>	<b>ИГРОТЕКА</b>
<b>Февраль</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить ходить между кубиками (4-5 шт).</p> <p>Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять в подлезании под шнур.</p> <p>П/И «Воробышки и кот».</p>	<p>Учить прыгать со скамейки.</p> <p>Закреплять прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p>Упражнять в ходьбе между кубиками.</p> <p>П/И «Кролики».</p>	<p>Учить перебрасывать мяч через шнур 2 руками.</p> <p>Закреплять подлезание под шнур не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять в прыжках со скамейки.</p> <p>П/И «Сбей кеглю»</p>	<p>Учить прыгать на 2 ногах через ленты с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять ходьбу по скамейке.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча через шнур 2 руками.</p> <p>П/И «Найди, что спрятано».</p>
<p>Учить прокатывать мячи в прямом направлении.</p> <p>Закреплять ходьбу между кубиками (4-5 шт).</p>	<p>Учить подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Закреплять прыжки со скамейки.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча</p>	<p>Учить ходить по скамейке.</p> <p>Закреплять перебрасывание мяча через шнур 2 руками.</p> <p>Упражнять в подлезании под</p>	<p>Учить ползать на четвереньках под дугой.</p> <p>Закреплять прыжки на 2 ногах через ленты с продвижением вперед.</p>

Упражнять прыжках на двух ногах из обруча в обруч. П/И «Воробышки и кот».	в прямом направлении. П/И «Кролики».	шнур, не касаясь руками пола. П/И «Сбей кеглю».	Упражнять в ходьбе по скамейке. П/И «Найди, что спрятано».
--	---	--	---

### Март

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить ходить с перешагиванием через предметы. Закреплять ползание на четвереньках под дугой. Упражнять в прыжках на 2-х ногах через ленты с продвижением вперед. П/И «Найди свой цвет»	Учить ходить по степ-платформах до игрушки. Закреплять умение бросать мяч о землю и ловить его 2 руками. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. П/И «С кочки на кочку».	Учить ползать по гимнастическим степам до игрушки. Закреплять умение ходить по гимнастическим степам. Упражнять в бросании мяча о землю и ловле его 2 руками. П/И «Береги предмет».	Учить прыгать через 2 линии с места. Закреплять прокатывание мячей в прямом направлении. Упражнять в ползании по гимнастическим степам до игрушки. П/И «Найди свое место»
Учить бросать мяч о землю и ловить его 2 руками. Закреплять ходьбу с перешагиванием через предметы. Упражнять в ползании на четвереньках под дугой. П/И «Найди свой цвет»	Учить ползать по степам на четвереньках. Упражнять бросать мяч об пол и ловить 2 руками. Закреплять прыжки с высоты 20-25 см. П/И «С кочки на кочку».	Учить прокатывать мячи в прямом направлении. Закреплять ползание по гимнастическим степам до игрушки. Упражнять в умении ходить по гимнастическим степам. П/И «Береги предмет».	Учить метать мешочки с песком через шнур. Закреплять прыжки через 2 линии с места. Упражнять прокатывание мячей в прямом направлении. П/И «Найди свое место».

### Апрель

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить метать на дальность правой и левой рукой маленькие мячи. Закреплять ползание по степам на четвереньках. Упражнять в умении бросать мяч об пол и ловить его 2 руками. П/И «Карусель».	Учить прыгать в длину с места. Упражнять в ползании по степам на четвереньках. Закреплять бросание мяча об пол и умение ловить его 2 руками. П/И «Раз, два, три – беги!»	Учить ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять ползание по степам на четвереньках. П/И «Акула и рыбки».	Учить метать на дальность. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять прыжки в длину с места П/И «Самолёты».

<p>Учить катать мяч в парах (сидя) Закреплять метание на дальность правой и левой рукой маленькие мячи. Упражнять в ползании по степам на четвереньках. П/И «Карусель».</p>	<p>Учить ходить по доске, руки на поясе. Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять ползание по степам на четвереньках. П/И «Раз, два, три – беги!»</p>	<p>Учить подлезать под гимнастическую дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять прыжки в длину с места. П/И «Акула и рыбки».</p>	<p>Учить катать мяч в ворота. Упражнять в метании на дальность Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке. П/И «Самолёты».</p>
---	--	--	---

**Май**

<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>	
<p>Учить ходить по скамейке. Закреплять перепрыгивание через гимнастические палки. Упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении. П/И «Пузырь»</p>	<p>Учить ходить с перешагиванием через предметы. Закреплять ползание под дугой. Упражнять в прыжках на 2 ногах через ленты с продвижением вперед. П/И «Поезд»</p>	<p>Учить прокатывать мячи в прямом направлении. Закреплять ползание по гимнастическим степам до игрушки. Упражнять в умении ходить по гимнастическим степам.  П/И «Зайцы и волк»</p>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>
<p>Учить бросать мешочек с песком в корзину. Закреплять ходьбу по скамейке. Упражнять в перепрыгивании через гимнастические палки. П/И «Пузырь»</p>	<p>Учить бросать мяч о землю и ловить его 2 руками. Закреплять ходьбу с перешагиванием через предметы. Упражнять в ползании на четвереньках под дугой. П/И «Поезд»</p>	<p>Учить прокатывать мячи в прямом направлении. (ногой). Закреплять ползание по гимнастической скамейке с предметом на спине. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.  П/И «Зайцы и волк»</p>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>

**Планирование НОД по физической культуре в средней группе**

<b>Сентябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить прыгать на 2 ногах вокруг обруча.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между 2 параллельными линиями.</p> <p>Закреплять прыжки на 2 ногах с поворотом вокруг обруча.</p> <p>П/И «Самолеты».</p>	<p>Учить ползать на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>Упражнять в прыжках на 2 ногах с поворотом вокруг обруча.</p> <p>Закреплять прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>П/И «Зайцы и волк».</p>	<p>Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его 2 руками.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>Закреплять прыжки на 2 ногах между кеглями.</p> <p>П/И «Пастух и стадо».</p>	<p>Учить ползать под шнуром, не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле 2 руками.</p> <p>Закреплять ходьбу по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>П/И «Подбрось — поймай»</p>
<p>Учить прокатывать мячи друг другу, стоя на коленях.</p> <p>Закреплять прыжки на 2 ногах с поворотом вокруг обруча.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между 2 параллельными линиями.</p> <p>П/И «Самолеты».</p>	<p>Учить прыгать на 2 ногах между кеглями.</p> <p>Упражнять в прокатывании мячей друг другу.</p> <p>Закреплять ползание на четвереньках с подлезанием под дугой.</p> <p>П/И «Зайцы и волк».</p>	<p>Учить ходить по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Упражнять в прыжках на 2 ногах между кеглями.</p> <p>Закреплять подбрасывание мяча вверх и ловить 2 руками.</p> <p>П/И «Пастух и стадо».</p>	<p>Учить ходить по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>Упражнять в ходьбе по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Закреплять ползание под шнуром, не касаясь руками пола.</p> <p>П/И «Подбрось — поймай»</p>
<b>Октябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить ходить и бегать между 2 параллельными линиями (расстояние 15 см).</p> <p>Упражнять в ползании под шнуром, не касаясь руками пола.</p> <p>Закреплять ходьбу по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>П/И «Подбрось — поймай».</p>	<p>Учить прокатывать мяч по скамейке 2 руками перед собой.</p> <p>Закреплять прыжки на 2-х ногах до предмета.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между 2 параллельными линиями.</p> <p>П/И «Найди и промолчи»</p>	<p>Учить подлезать под дугой.</p> <p>Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой (расст.10 метров).</p> <p>Упражнять в умении прокатывать обручи друг другу.</p> <p>П/И «У медведя во бору».</p>	<p>Учить ходить по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>Упражнять в умении подлезать под дугой.</p> <p>Закреплять умение прокатывать обручи друг другу.</p> <p>П/И «Птички и кошка».</p>

Учить прыгать на 2 ногах до предмета. Упражнять в ходьбе и беге между 2 параллельными линиями (расстояние 15 см). Закреплять ползание под шнуром, не касаясь руками пола. П/И «Подбрось — поймай».	Учить ходить по скамейке с мешочком на голове. Закреплять прокатывать мяч по скамейке 2 руками перед собой. Упражнять в прыжках на 2-х ногах до предмета. П/И «Найди и промолчи».	Учить подбрасывать мяч 2 руками вверх. Закреплять умение подлезать под дугой. Упражнять в умении прокатывать обручи друг другу. П/И «У медведя во бору».	Учить метать предметы на дальность. Упражнять ходить по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Закреплять умение подлезать под дугой. П/И «Птички и кошка».
--	---	--	---

### Ноябрь

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Накопление и обогащение двигательного опыта. Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжков, прокате мячей. П/И «Ловишки».	Учить перебрасывать мячи друг другу 2 руками из-за головы (расст. 2м). Упражнять в ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Закреплять умение подлезать под дугой. П/И «Цветные автомобили».	Учить ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на 2-х ногах через шнуры. Закреплять перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расст. 2м). П/И «Лиса в курятнике».	Профилактика плоскостопия. Накопление и обогащение двигательного опыта. Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжков. П/И «Перелет птиц»
Накопление и обогащение двигательного опыта. Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжков, прокате мячей. П/И «Ловишки».	Учить прыгать на 2ногах через шнуры. Упражнять перебрасывать мячи друг другу 2 руками из-за головы (расст. 2м). Закреплять ходьбу по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. П/И «Цветные автомобили».	Учить метать мешочки в цель (в корзинку). Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Закреплять прыжки на 2-х ногах через шнуры. П/И «Лиса в курятнике»	Профилактика плоскостопия. Накопление и обогащение двигательного опыта. Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжков. П/И «Перелет птиц»

### Декабрь

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<p>Учить лазать по гимнастической лестнице вверх, вниз</p> <p>Упражнять мягко приземляться при спрыгивании со скамейки.</p> <p>Закреплять перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствие.</p> <p>П/И «Лошадки»</p>	<p>Учить перебрасывать мяч 2 руками из-за головы через натянутый шнур.</p> <p>Упражнять в прокатывании мячей между брусками (змейкой).</p> <p>Закреплять лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз.</p> <p>П/И «Кошки-мышки»</p>	<p>Накопление и обогащение двигательного опыта.</p> <p>Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжков, подлезание под дугой.</p> <p>П/И «Найди себе пару».</p>	<p>Учить ходить по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>Упражнять в умении подлезать под дугой.</p> <p>Закреплять умение прокатывать обручи друг другу.</p> <p>П/И «Птички и кошка».</p>
<p>Учить прокатывать мячи между брусками (змейкой).</p> <p>Упражнять в лазании по гимнастической лестнице вверх, вниз.</p> <p>Закреплять мягко приземляться при спрыгивании со скамейки.</p> <p>П/И «Лошадки»</p>	<p>Учить прокатывать мячи между брусками (змейкой)</p> <p>Закреплять перебрасывание мяча 2 руками из-за головы через натянутый шнур.</p> <p>Упражнять в прокатывании мячей между брусками (змейкой).</p> <p>П/И «Кошки-мышки»</p>	<p>Накопление и обогащение двигательного опыта.</p> <p>Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжков, подлезание под дугой.</p> <p>П/И «Найди себе пару».</p>	<p>Учить метать предметы на дальность.</p> <p>Упражнять ходить по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>Закреплять умение подлезать под дугой.</p> <p>П/И «Птички и кошка».</p>
<b>Январь</b>			
2-ая неделя	3-ая неделя	4-я неделя	5-ая неделя
<p>Учить прыгать на одной ноге до ориентира.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Закреплять прокатывание мячей между брусками (змейкой).</p> <p>П/И «Цветные автомобили».</p>	<p>Учить отбивать мяч 1 рукой об пол.</p> <p>Упражнять в ползании по скамейке по скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Закреплять прыжки на 1 ноге до ориентира.</p>	<p>Учить прыгать на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.</p> <p>Упражнять в ходьбе на носках между кеглями.</p> <p>Закреплять отбивание мяча 1 рукой об пол.</p> <p>П/И «Лиса в курятнике»</p>	<p>Учить отбивать мяч об пол двумя руками.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками.</p> <p>Закреплять перебрасывание мешочков через</p>

	П/И «Лохматый пес»		шнур. (от 50см.пола) П/И «Найди свой цвет».
Учить ползать по скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине. Упражнять прыжках на одной ноге до ориентира. Закреплять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу. П/И «Цветные автомобили».	Учить ходить на носках между кеглями. Упражнять в отбивании мяча 1 рукой об пол. Закреплять ползание по скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине. П/И «Лохматый пес»	Учить ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Упражнять в прыжках на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева. Закреплять ходьбу на носках между кеглями. П/И «Лиса в курятнике».	Учить отбивать мяч об пол двумя руками. (парах) Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять перебрасывание мешочков через шнур. (от 50см.пола). П/И «Найди свой цвет».

### Февраль

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить прокатывать мяч между предметами, выставленными в одну линию. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Закреплять прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева. П/И «Кто ушел?»	Учить метать мешочки в цель правой и левой рукой в горизонтальную цель (2-2,5 метра). Закреплять в прыжках на 2-х ногах из обруча в обруч. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, выставленными в одну линию. П/И «Прятки».	Учить ползать по гимнастическим степам на ладонях, коленях. Закреплять перебрасывание мячей друг другу из-за головы. Упражнять метание мешочка в горизонтальную цель (2-2,5 метра) правой и левой рукой. П/И «Мы веселые ребята».	Учить пробегать по «мостику» Закреплять прыжки на правой, левой ноге до ориентира. Упражнять в ползании по гимнастическим степам на ладонях, коленях. П/И «Беги к тому, что назову».
Учить прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, выставленными в одну линию. Закреплять ползание по гимнастической	Учить перебрасывать мячи друг другу из-за головы. Закреплять метание мешочка в цель правой и левой рукой в горизонтальную цель (2-2,5 метра).	Учить прыгать на правой, левой ноге до ориентира. Закреплять ползание по гимнастическим степам на ладонях, коленях. Упражнять в перебрасывании	Учить перебрасывать мячи через шнур из-за головы. Закреплять умение пробегать по «мостику». Упражнять в прыжках на правой, левой ноге до ориентира.

скамейке на ладонях и ступнях. П/И «Кто ушел?»	Упражнять в прыжках на 2-х ногах из обруча в обруч. П/И «Прятки».	мячей друг другу из-за головы. П/И «Мы веселые ребята»	П/И «Беги к тому, что назову».
---	--	---	--------------------------------

### Март

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить прыгать в длину с места. Закреплять умение перебрасывать мячи через шнур из-за головы. Упражнять в умении пробегать по «мостику» П/И «Найди себе пару».	Учить ползать по скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками. Закреплять прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь). Упражнять в прыжках в длину с места. П/И «Птички и птенчики».	Учить перебрасывать мешочки через шнур. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками. Упражнять в прокатывании мячей друг другу (сидя ноги врозь). П/И «Гори, гори ясно!»	Учить отбивать мяч об пол. Закреплять перебрасывание мешочков через шнур. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками. П/И «Охота на зайцев».
Учить прокатывать мяч друг другу (сидя, ноги врозь). Закреплять прыжки в длину с места. Упражнять в умении перебрасывать мячи через шнур из-за головы. П/И «Найди себе пару».	Учить ползать по скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками. Закреплять прокатывание мячей под дугой. Упражнять в прыжках с мячом зажав в коленях. П/И «Птички и птенчики».	Учить лазать по шведской стенке. Закреплять перебрасывание мешочков через шнур. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками. П/И «Гори, гори ясно!»	Учить прыгать через шнур (справа, слева). Закреплять отбивание мяча об пол. Упражнять в перебрасывании мешочков через шнур. П/И «Охота на зайцев».

### Апрель

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить отбивать мяч об пол одной рукой. Упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять ходьбу по наклонной доске. П/И «Подбрось — поймай»	Учить метать мешочки на дальность. Упражнять в прыжках в длину с места.	Учить ходить по скамейке приставным шагом, на середине присесть. Упражнять в метании мешочка на дальность.	Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом,



	Закреплять отбивание мяча об пол. П/И «Лошадки»	Закреплять прыжки на 2 ногах между предметами до флажка. П/И «Бездомный заяц»	на середине присесть. Закреплять лазание по гимнастической стенке. П/И «Где позвонили»
Учить прокатывать обручи друг другу. Закреплять отбивание мяча об пол. Упражнять в прыжках в длину с места. П/И «Подбрось — поймай»	Учить прыгать на 2 ногах между предметами до флажка. Упражнять в отбивании мяча об пол 1 рукой. Закреплять метание мешочка на дальность. П/И «Лошадки»	Учить лазать по гимнастической стенке. Упражнять прыжках на 2 ногах между предметами до флажка. Закреплять ходьбу по скамейке приставным шагом, на середине присесть. П/И «Бездомный заяц»	Учить метать мяч в цель. Упражнять в перебрасывании мячей через шнур. Закреплять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. П/И «Где позвонили»

### Май

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	
Учить преодолевать «Полосу препятствий» (прыжки через палку на полу, подлезание под дугой, бег змейкой) Закреплять умение перебрасывать мячи друг другу снизу. Упражнять в лазание по гимнастической стенке. П/И «Попади мешочком в круг»	Учить метать в цель правой и левой рукой. Прыжки через шнур на 2 ногах (высота 20 см). Закреплять ползание на животе по гимнастической скамейке (хват с боков). П/И «Лохматый пес»	Учить метать мешочек на дальность правой, левой рукой. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, в шеренгах по сигналу. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. П/И «Прятки».	<b>ДИАГНОСТИКА</b>
Учить прыгать в длину с места. Упражнять в умении пробегать по «мостику». Закреплять умение перебрасывать мячи через шнур из-за головы.	Учить ходить по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. Закреплять метание в цель	Учить метать мешочек на дальность правой, левой рукой. Упражнять в перебрасывании мячей через сетку. Закреплять ходьбу по гимнастической	<b>ДИАГНОСТИКА</b>

П/И «Попади мешочком в круг»	правой и левой рукой. Упражнять в прыжках на 2 ногах из обруча в обруч. П/И «Лохматый пес»	скамейке на носочках. П/И «Прятки».	
------------------------------	--	--	--

## Планирование НОД по физической культуре в старшей группе

Сентябрь			
1 –ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить ходить с перешагиванием через воротца(50 см). Упражнять в перебрасывании мячей 2 руками снизу. Закреплять прыжки на 2 ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. П/И «Ловишки»	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара в ладоши. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через воротца(50 см). Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. П/И «Не оставайся на полу»	Учить ходить по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. Упражнять в метании в цель мешочков с песком. Закреплять прыжки с разбега с доставанием до предмета. П/И «Кто скорее доберется до флажка?»	Учить прыгать на 2 ногах с мешочком между коленей. Упражнять в пролезании в обруч разными способами. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. П/И «Охотники и зайцы»
Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. Упражнять в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. Закреплять ходьбу с перешагиванием через воротца(50 см). П/И «Ловишки»	Учить ходить по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. Закреплять подбрасывание мяча вверх и ловить его после удара в ладоши. П/И «Не оставайся на полу»	Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара в ладоши. Упражнять в метании в цель мешочков с песком. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. П/И «Кто скорее доберется до флажка?»	Учить отбивать мяч об пол (правой, левой рукой). Упражнять в умении пролезать в обруч разными способами. Закреплять прыжки на 2 ногах с мешочком между коленей. П/И «Охотники и зайцы»

<b>Октябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски.</p> <p>Упражнять в бросках мяча 2 руками от груди друг другу.</p> <p>Закреплять бросок мяча 2 руками от груди друг другу.</p> <p>П/И «Уголки»</p>	<p>Учить метать в цель правой и левой рукой.</p> <p>Упражнять спрыгивать со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски .</p> <p>П/И «Бочком»</p>	<p>Развивать метание в цель правой, левой рукой.</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату.</p> <p>Закреплять умение бросать мяч вверх и его ловля, о землю и его ловля.</p> <p>П/И «Медведь и пчелы»</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Упражнять в метании в цель правой, левой рукой.</p> <p>Закреплять пролезание через 3 обруча(прямо, правым, левым боком).</p> <p>П/И «Пас по кругу»</p>
<p>Учить спрыгивать со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски.</p> <p>Закреплять бросок мяча 2 руками от груди друг другу.</p> <p>П/И «Уголки»</p>	<p>Учить пролезать через обруч правым, левым боком.</p> <p>Упражнять в метании в цель правой и левой рукой.</p> <p>Закреплять спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>П/И «Кто лучше прыгнет?»</p>	<p>Учить пролезать через 3 обруча(прямо, правым, левым боком).</p> <p>Упражнять в метании в цель правой, левой рукой.</p> <p>Закреплять умение ходить по канату.</p> <p>П/И «Медведь и пчелы»</p>	<p>Учить вести мяч рукой по прямой.</p> <p>Упражнять пролезание через 3 обруча(прямо, правым, левым боком).</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>П/И «Брось флажок»</p>
<b>Ноябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Совершенствовать физические качества в подвижных играх.</p> <p>Воспитывать умение проявлять честность в подвижных играх.</p> <p>«Эстафета парами».</p>	<p>Учить отбивать мяч об пол 1 рукой.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Закреплять в пролезание через 3 обруча(прямо, правым, левым боком).П/И «Перебрось через планку»</p>	<p>Учить пролезать в «туннель» под 2 стульями на низких четвереньках.</p> <p>Упражнять в отбивании мяча об пол 1 рукой.</p> <p>Закреплять прыжки на правой, левой ноге между кеглями.</p> <p>П/И «Удочка»</p>	<p>Воспитывать потребность в движении; быть здоровым.</p> <p>Развивать соревновательный интерес к играм с товарищами.</p> <p>П/И «Дорожка препятствий»</p>

Совершенствовать физические качества в подвижных играх. Воспитывать умение проявлять честность в подвижных играх. «Эстафеты мячом» с	Учить прыгать на правой, левой ноге между кеглями. Упражнять в отбивании мяча об пол 1 рукой. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть. П/И «Мышеловка»	Учить ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на правой, левой ноге между кеглями. Закреплять пролезание в «туннель» под 2 стульями на низких четвереньках. П/И «Удочка»	Учить пролезать под, не касаясь пола. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть. Упражнять в метании мешочков в цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра. П/И «Третий лишний»
--	---	--	--

### Декабрь

1-ая неделя	2-ая неделя	3-ая неделя	4-ая неделя
Учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом.. Упражнять качать пресс в парах. Закреплять бросок мяча двумя руками от груди друг другу. П/И «Хитрая лиса»	Учить перебрасывать мяч 2 руками из-за головы, стоя на коленях. Упражнять лазать вверх, вниз по гимнастической лестнице. Закреплять ходьбу по наклонной доске боком, приставным шагом. П/И «Догони голубя»	Развивать быстроту, ловкость пространственную ориентировку в играх-эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. Развивать соревновательный интерес к играм с товарищами. «Эстафеты с обручем»	Учить ползать по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове. Закреплять прыжки попеременно на правой, левой ноге до обозначенного места. Упражнять перебрасывать мяч 2 руками из-за головы, стоя на коленях. П/И «Стань первым»
Учить лазать вверх, вниз по гимнастической лестнице. Упражнять в ходьбе по наклонной доске боком, приставным шагом. Закреплять качать пресс в парах. П/И «Хитрая лиса»	Учить прыгать попеременно на правой, левой ноге до обозначенного места. Упражнять перебрасывать мяч 2 руками из-за головы, стоя на коленях. Закреплять лазать вверх, вниз по гимнастической лестнице. П/И «На одной ножке по дорожке».	Развивать быстроту, ловкость пространственную ориентировку в играх-эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. Развивать соревновательный интерес к играм с товарищами. «Эстафеты со скакалкой»	

<b>Январь</b>			
<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>	
<p>Учить ходить по скамейке с высоким подниманием колена.</p> <p>Упражнять перебрасывать мяч 2 руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p>Закреплять лазать вверх, вниз по гимнастической лестнице.</p> <p>П/И «Один - двое»</p>	<p>Учить прыгать на правой, левой ноге между кеглей.</p> <p>Упражнять пролезании в «туннель».</p> <p>Закреплять ходьбу по скамейке с высоким подниманием колена.</p> <p>П/И «Совушка»</p>	<p>Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.</p> <p>Упражнять в забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Закреплять прыжки на правой, левой ноге между кеглями.</p> <p>П/И «Бег в мешках»</p>	
<p>Учить пролезать в «туннель».</p> <p>Упражнять в ходьбе по скамейке с высоким подниманием колена</p> <p>Закреплять перебрасывание мяча 2 руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p>П/И «Один - двое»</p>	<p>Учить забрасывать мяч в корзину.</p> <p>Упражнять в прыжках на правой, левой ноге между кеглями.</p> <p>Закреплять пролезании в «туннель».</p> <p>П/И «Заполни ямку»</p>	<p>Учить прыжкам в длину с места.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках</p> <p>Закреплять забрасывание мяча в корзину, развивать глазомер.</p> <p>П/И «У медведя во бору...»</p>	
<b>Февраль</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить бросать мяч вверх и ловить его 2 руками.</p> <p>Упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.</p> <p>П/И «Бездомный заяц»</p>	<p>Учить подлезать под гимнастическую дугу и перешагивать через нее.</p> <p>Закреплять ходьбу по наклонной доске</p> <p>Упражнять в бросании мяча вверх и ловить его 2 руками.</p> <p>П/И «Самолёты» (пилоты)</p>	<p>Учить прыгать через модули толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>Упражнять в подлезание под гимнастическую дугу и перешагивание через нее.</p> <p>Закреплять метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Учить подтягиваться по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в прыжках через модули толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастическим степам, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>П/И «Лошадки»</p>

		П/И «Не забегай в круг».	
Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в бросании мяча вверх и ловить его 2 руками. Закреплять прыжки в длину с места. П/И «Бездомный заяц»	Учить метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой.. Закреплять подлезание под гимнастическую дугу и перешагивание через нее. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. П/И «Самолёты» (пилоты)	Учить ходить по гимнастическим степам, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Закреплять прыжки через модули толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. П/И «Не забегай в круг».	Учить перебрасывать мяч с отскоком от пола и ловлей его двумя руками после хлопка. Упражнять в ходьбе по гимнастическим степам, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Закреплять подтягивание по гимнастической скамейке. П/И «Лошадки»

**Март**

<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
Учить ходить по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. Упражнять в подтягивании по гимнастической скамейке. Закреплять перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловлей его двумя руками после хлопка. П/И «Пожарные на ученье».	Учить метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра. Упражнять в ходьбе по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. Закреплять пролазание из обруча в обруч. П/И «Достань до мяча».	Учить ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть. Упражнять в прыжках из обруча в обруч через модули. Закреплять метание мешочков в цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра. П/И «Сбей кеглю».	Учить прокатывать обручи друг другу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть. Закреплять пролезание под дугой, не касаясь пола. П/И «С кочки на кочку».
Учить прыгать из обруча в обруч через модули. Упражнять в перебрасывании мяча с отскоком от пола и ловлей его двумя руками после хлопка. Закреплять ходьбу по канату	Учить метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра. Упражнять в ходьбе по канату боком, приставными шагами с	Учить пролезать под дугой, не касаясь пола. Упражнять в метании мешочков в цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра. Закреплять ходьбу по гимнастической	Учить метать мяч в кольцо. Упражнять в пролезании под дугой, не касаясь пола. Закреплять прокатывание обручей в парах. П/И «С кочки на кочку».

боком, приставными шагами с мешочком на голове. П/И «Пожарные на ученье».	мешочком на голове. Закреплять прыжки через скамейку боком «змейкой». П/И «Достань до мяча».	скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть. П/И «Сбей кеглю».	
---	--	---	--

### Апрель

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Учить прыгать на скакалке на месте. Закреплять пролезание в тоннель. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле его другой. П/И «Мяч водящему».	Учить прыжкам через скакалку на месте. Упражнять вести мяч правой и левой рукой по прямой. Закреплять метание мешочков в цель (горизонтальную). П/И «Гори, гори ясно!»	Учить метать мешочки в цель. Упражнять в прокатывании обручей друг другу. Закреплять прыжки на скакалке на месте. П/И «Кто соберёт больше лент».	Учить перебрасывать мяч в паре при движении. Упражнять ходит по скамейке боком приставным шагом по канату. Закреплять лазание по скамейке с мешочком на спине. П/И «Лягушки»
Учить прокатывать обручи друг другу. Упражнять в прыжках на скакалке. Закреплять пролезание в тоннель. П/И «Мяч водящему».	Учить прокатывать обручи друг другу. Упражнять прыжкам через скакалку на месте. Закреплять вести мяч правой и левой рукой по прямой. П/И «Гори, гори ясно!»	Учить пролезать в тоннель. Упражнять метать мешочки в цель. Закреплять прокатывание обручей друг другу. П/И «Кто соберёт больше лент».	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх-эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. П/И «Лягушки»

### Май

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	ДИАГНОСТИКА
Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх-эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. «Дорожка препятствий».	Учить ходить по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Упражнять в подтягивании по гимнастической скамейке. Закреплять перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловлей его 2 руками после хлопка.	Учить перебрасывать мяч друг другу снизу, ловля его после отскока. Упражнять в прыжках на 2 ногах из обруча в обруч. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с мячом на голове держав двумя руками. П/И «Вороны»	

	П/И «Птички и кошка»		
	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча с отскоком от пола и ловлей его 2 руками после хлопка.</p> <p>Закреплять прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.</p> <p>П/И «Птички и кошка».</p>	<p>Учить метать в цель правой, левой рукой.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу снизу, в шеренгах по сигналу.</p> <p>Закреплять пролезание в тоннель.</p> <p>П/И «Вороны».</p>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>

## Планирование НОД по физической культуре в подготовительной группе

<b>Сентябрь</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить ходить по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Закреплять перебрасывание мячей друг другу 2 руками снизу.</p> <p>П/И «Быстро возьми, быстро положи».</p>	<p>Учить прыгать с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу из-за головы</p> <p>Закреплять в ходьбу по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>П/И «Лягушки и цапля»</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой.</p> <p>Упражнять в метании в цель мешочков с песком.</p> <p>Закреплять прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>П/И «Кого назвали, тот ловит мяч».</p>	<p>Учить прыгать на 2 ногах с мешочком между коленей.</p> <p>Упражнять в пролезании в обруч разными способами.</p> <p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через мешочки.</p> <p>П/И «Перелет птиц»</p>
<p>Учить перебрасывать мячи друг другу из-за головы.</p> <p>Упражнять в ходьбе по</p>	<p>Учить метать в цель мешочки с песком.</p> <p>Упражнять прыжках с разбега с доставанием до предмета.</p>	<p>Учить пролезать в обруч разными способами.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической</p>	<p>Учить отбивать мяч об пол (правой, левой рукой поочередно).</p> <p>Упражнять в прыжках на 2 ногах с</p>



<p>гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Закреплять прыжки в длину с места.</p> <p>П/И «Быстро возьми, быстро положи».</p>	<p>Закреплять перебрасывание мячей друг другу из-за головы.</p> <p>П/И «Лягушки и цапля»</p>	<p>скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой.</p> <p>Закреплять метание в цель мешочков с песком.</p> <p>П/И «Кого назвали, тот ловит мяч».</p>	<p>мешочком между коленей.</p> <p>Закреплять умение пролезать в обруч разными способами.</p> <p>П/И «Перелет птиц»</p>
--	--	--	--

### Октябрь

1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
<p>Учить ходить по гимнастической скамейке, на носках, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом.</p> <p>Упражнять в отбивании мяча 2 руками.</p> <p>Закреплять метание мешочков на дальность.</p> <p>П/И «Перемени предмет».</p>	<p>Учить прыгать с высоты 40 см.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, на середине присесть и пойти дальше, боком, приставным шагом.</p> <p>Закреплять бросать малый мяч вверх, ловить его 2 руками, перебрасывать из одной руки в другую.</p> <p>П/И «Не попадись».</p>	<p>Развивать прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>Упражнять в метании в цель правой, левой рукой.</p> <p>Закреплять умение ходить по веревке.</p> <p>П/И «Коршун и насадка»</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Упражнять в метании в цель правой, левой рукой.</p> <p>Закреплять пролезание в обруч правым, левым боком.</p> <p>П/И «Иголочка, ниточка, узелок.»</p>
<p>Учить бросать малый мяч вверх, ловить его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, на середине присесть и пойти дальше, боком приставным шагом.</p> <p>Закреплять отбивание мяча 2 руками.</p>	<p>Учить пролезать в «тоннель» из обручей.</p> <p>Закреплять умение прыгать с высоты.</p> <p>Упражнять в умении бросать малый мяч вверх, ловить его 2 руками, перебрасывать из одной руки в другую.</p> <p>П/И «Не попадись».</p>	<p>Учить метать в цель (стоя).</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату прямо.</p> <p>Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу снизу; из-за головы (расстояние 3-4 м).</p> <p>П/И «Коршун и насадка»</p>	<p>Учить вести мяч по прямой (отбивание об пол).</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Упражнять в пролезании в обруч правым, левым боком.</p> <p>П/И «Иголочка, ниточка, узелок.»</p>

П/И предмет.	«Перемены			
<b>Ноябрь</b>				
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>	
Совершенствовать физические качества в подвижных играх. Воспитывать умение проявлять честность в подвижных играх. «Эстафеты мячом» <i>Подвижная игра «Коршун и наседка»</i>	Учить ходить по канату боком, приставным шагом. Упражнять в ведении мяча по прямой. Закреплять в ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках. П/И «Платок»	Учить пролезать в «туннель» под 2 стульями на низких четвереньках. Упражнять в ходьбе по канату боком, приставным шагом. Закреплять ведение мяча по прямой. П/И «Стадо»	Развивать у детей быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. П/И «Змейка»	
Совершенствовать физические качества в подвижных играх. Воспитывать умение проявлять честность в подвижных играх. «Эстафеты в парах» <i>Подвижная игра «Коршун и наседка»</i>	Учить проползать под 2 стульями. Упражнять в ходьбе по канату боком, приставным шагом. Закреплять ведение мяча по прямой (отбивание об пол). П/И «Платок»	Учить метать в цель (в корзину). Упражнять в пролезании в «туннель» под 2 стульями на низких четвереньках. Закреплять ходьбу по канату боком, приставным шагом. П/И «Стадо»	Развивать у детей быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. П/И «Змейка».	
<b>Декабрь</b>				
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-ая неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>	
Учить качать пресс в парах. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги. Закреплять лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. П/И «Попади в круг»	Учить перебрасывать мяч друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст 3м.). Упражнять в прыжках через скакалку разными способами. Закреплять качание пресса в парах. П/И «Вышибалы»	Развивать у детей быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. П/И «Ловишки»	Учить ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу с приседанием или хлопком. Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи. П/И «Мороз – красный нос»	

<p>Учить прыгать через скакалку разными способами.</p> <p>Упражнять в качании пресса в парах.</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги.</p> <p>П/И «Попади в круг»</p>	<p>Учить ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мячей друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст 3 м.).</p> <p>Закреплять прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>П/И «Вышибаль»</p>	<p>Развивать у детей быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх эстафетах.</p> <p>Воспитывать потребность в движении; быть здоровым.</p> <p>П/И «Ловишки»</p>	
---	---	--	--

### Январь

2-ая неделя	3-ая неделя	4-я неделя	
<p>Учить пролезать в «туннель».</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине</p> <p>Закреплять перебрасывании мячей друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст 3м).</p> <p>П/И «Ловля обезьян».</p>	<p>Учить перешагивать через дугу (высота 40 см).</p> <p>Упражнять в метании в цель.</p> <p>Закреплять пролезание в «туннель».</p> <p>П/И «Кто самый меткий?»</p>	<p>Учить вести мяч попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Упражнять в подлезание под палку (высота 40 см).</p> <p>Закреплять в перешагивании через дугу (высота 40 см).</p> <p>П/И «Два Мороза»</p>	
<p>Учить метать в цель.</p> <p>Упражнять в пролезании в «туннель»</p> <p>Закреплять ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>П/И «Ловля обезьян».</p>	<p>Учить подлезать под палку (высота 40 см).</p> <p>Упражнять в перешагивании через дугу (высота 40 см).</p> <p>Закреплять метание в цель.</p> <p>П/И «Кто самый меткий?»</p>	<p>Учить прыгать в длину с места (толчком 2 ног).</p> <p>Упражнять вести мяч попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Закреплять в подлезании под палку (высота 40 см).</p> <p>П/И «Два Мороза»</p>	

<b>Февраль</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить работать в парах (упражнение: «Тачка»), развивать силу рук.</p> <p>Упражнять в прыжках в длину с места (толчком 2 ног).</p> <p>Закреплять вести мяч попеременно правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Пустое место».</p>	<p>Учить бросать мяч с хлопком.</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову</p> <p>Упражнять работать в парах (упражнение: «Тачка»), развивать силу рук.</p> <p>П/И «Чья колонна скорее построится?»</p>	<p>Учить метать в цель с расстояния 4 метра.</p> <p>Закреплять прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять в бросании мяча с хлопком.</p> <p>П/И «Коршун и насадка»</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Закреплять ползание по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p> <p>Упражнять в метании в цель с расстояния 4 метра.</p> <p>П/И «Зевака»</p>
<p>Учить ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>Упражнять работать в парах (упражнение: «Тачка»), развивать силу рук.</p> <p>Закреплять прыжки в длину с места (толчком 2 ног).</p> <p>П/И «Пустое место».</p>	<p>Учить прыжкам через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять бросать мяч с хлопком.</p> <p>Упражнять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>П/И «Чья колонна скорее построится?»</p>	<p>Учить ползать по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.</p> <p>Закреплять метание в цель с расстояния 4 метра.</p> <p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>П/И «Коршун и насадка»</p>	<p>Учить прыгать на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево.</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.</p> <p>П/И. «Зевака»</p>
<b>Март</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<p>Учить бросать мяч вверх, ловя с хлопком.</p> <p>Закреплять прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо влево.</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>П/И «Краски»</p>	<p>Учить пролезать под гимнастической дугой (держа куклу), не касаясь руками пола.</p> <p>Закреплять метание в цель в корзину (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>П/И «Совушки»</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть.</p> <p>Закреплять метание мешочков в цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра</p> <p>Упражнять в прыжках из обруча</p>	<p>Учить метать мяч в кольцо.</p> <p>Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке(боком), приставным шагом, на середине присесть.</p> <p>Упражнять в метании мешочков в цель правой, левой рукой с р расстояния 3-4 метра.</p> <p>П/И «Зевака»</p>

		в обруч через модули. П/И. «Платок»	
Учить метать в цель в корзину (расст 4-5 метров). Закреплять бросание мяча вверх, ловля с хлопками. Упражнять в прыжках на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. П/И«Краски»	Учить пролезать под гимнастической дугой (держа куклу), не касаясь руками пола. Закреплять метание в цель в корзину (расстояние 4-5 метров). Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. П/И «Совушки»	Учить пролезать под дугой, не касаясь пола. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть. Упражнять в метании мешочков в цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 метра. П/И. «Платок»	Учить катать обручи в парах. Закреплять метание мяча в кольцо. Упражнять в метании мешочков в цель правой, левой рукой с р расстояния 3-4 метра. П/И «Зевака»

**Апрель**

<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
Учить прыжкам через скакалку на месте. Упражнять вести мяч правой, левой рукой по прямой. Закреплять метание мешочков в цель (горизонтальную). П/И «Мышеловка»	Учить прыжкам через скакалку на месте. Упражнять вести мяч правой и левой рукой по прямой. Закреплять метание мешочков в цель (горизонтальную). П/И «Пожарные на учении».	Учить лазать по скамейке с мешочком на спине. Упражнять прокатывать обручи друг другу. Закреплять прыжки через скакалку на месте. П/И«Чья колонна скорее построится?»	Учить перебрасывать мяч в паре при движении. Упражнять ходить боком приставным шагом по канату. Закреплять лазать по скамейке с мешочком на спине П/И «Кто самый меткий?»
Учить прокатывать обручи друг другу. Упражнять прыжкам через скакалку на месте. Закреплять вести мяч правой, левой рукой по прямой. П/И «Мышеловка»	Учить прокатывать обручи друг другу. Упражнять прыжкам через скакалку на месте. Закреплять вести мяч правой и левой рукой по прямой. П/И «Пожарные на учении».	Учить ходить боком приставным шагом по канату. Упражнять лазать по скамейке с мешочком на спине. Закреплять прокатывать обручи друг другу. П/И«Чья колонна скорее построится?»	Развивать у детей быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку в играх эстафетах. Воспитывать потребность в движении; быть здоровым. П/И «Кто самый меткий?»

<b>Май</b>			
<b>1-ая неделя</b>	<b>2-ая неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	
<p>Учить бросать мяч вверх, ловя с хлопками. Закреплять прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо, влево. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. П/И «Попади в круг»</p>	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. Закреплять метание в цель в корзину (расстояние 4-5 метров). Упражнять в бросании мяча вверх, ловя с хлопком. П/И «Стадо»</p>	<p>Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках – «по медвежьей». Закреплять прыжки в длину с места. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. П/И «Быстро возьми, быстро положи».</p>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>
<p>Учить метать в цель в корзину (расстояние 4-5 метров). Закреплять бросание мяча вверх, ловя с хлопком. Упражнять в прыжках 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо, влево. П/И «Попади в круг»</p>	<p>Учить прыгать в длину с места. Закреплять <b>ходьбу</b> по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. Упражнять в метании в цель в корзину (расстояние 4-5 метров). П/И «Стадо»</p>	<p>Игровые упражнения с ходьбой и бегом. Упражнять в заданиях с мячом. П/И «Быстро возьми, быстро положи».</p>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>

### Взаимодействие со специалистами ДОУ

<b>№</b>	<b>Специалисты</b>	<b>Содержание работы</b>
1.	Администрация детского сада, старший воспитатель.	материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.

2.	Инструктор по физической культуре.	планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей
4.	Воспитатель.	планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей
5.	Музыкальный руководитель	планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей
6.	Учитель-логопед.	коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей

### **Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
<b>Октябрь</b>	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
<b>Ноябрь</b>	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
<b>Декабрь</b>	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье».
<b>Январь</b>	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).

<b>Февраль</b>	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
<b>Апрель</b>	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
<b>Май</b>	Участие родительском собрании, награждение детей грамотами.

### **Коррекционная работа**

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения по коррекции профилактике плоскостопия, упражнения для коррекции дыхания, коррекции нарушения осанки:



### Упражнения для коррекции дыхания

№	Название упражнения	Описание выполнения
1.	«Погасили свечу».	Стоя. Вдох – нос, выдох рот. Понимание механизма дыхания
2.	«Рисование».	Лежа на спине, руки на груди. Контроль грудного дыхания, увеличение глубины дыхания.
3.	«Сдутый одуванчик».	Стоя, руки на живот – глубокий вдох через нос (набрали воздух), медленный выдох через рот. Усвоение ритма полного дыхания.
4.	«Дровосек».	Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.
5.	«Лягушка».	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением «ква». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.
6.	Ходьба	С различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 2 шага – вдох, на 4 шага выдох и т.д. Варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.
7	Бег	С акцентированным вниманием на дыхание: на 2 шага вдох, 4 шага – выдох. Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.

### Профилактика и коррекция плоскостопия у детей 4-7 лет.

№	Название упражнения	Описание выполнения
1	ходьба скрестным шагом	постановкой стопы на наружную сторону;
2	ходьба с перекатом стоп	с пятки на носок вдоль линии
3	ходьба с выносом ноги вперед	прямой ноги и постановкой на всю ступню;
4	ходьба по канату	по палке (вдоль), по ребристой доске;
5	Упражнения с мячом	-катание стопой теннисного мяча; -балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног; -захват кубиков и других предметов пальцами ног;
6	Упражнение с палкой	-стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног; -приседание на палке (вдоль с опорой);

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:</li> <li>- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;</li> <li>- потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;</li> </ul>
7	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами;</li> <li>- прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;</li> </ul>

### Коррекции нарушения осанки

№	Название упражнения	Описание выполнение
1.	«Качалочка»	<p><b>Цели:</b> улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</p> <p><b>И.п.:</b> лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p>
2.	«Морская звезда»	<p><b>Цели:</b> формирование правильной осанки, улучшение координации движений.</p> <p><b>И.п.:</b> лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</p>
3	«Стойкий оловянный солдатик»	<p><b>Цели:</b> развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.</p> <p><b>И.п.:</b> встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.</p>
4.	«Самолет»	<p><b>Цели:</b> укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.</p> <p><b>И.п.:</b> сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p>
5.	«Цапля»	<p><b>цели:</b> улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p><b>И.п.:</b> стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p>
6.	«Покачай малышку»	<p><b>Цели:</b> укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.</p> <p><b>И.п.:</b> сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.</p>

7.	«Танец медвежат»	<p><b>Цели:</b> укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.</p> <p>Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.</p> <p><b>И.п.</b> — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.</p>
8	«Паровозик»	<p><b>Цели:</b> формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.</p> <p><b>И.п.:</b> сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p>
9.	«Гусеница»	<p><b>Цели:</b> формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.</p> <p><b>И.п.:</b> встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!</p>

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Материально-техническое обеспечение программы

*Наглядно – дидактический материал (иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта).*

-Музыкальный центр, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет.

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

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Мячи: средние (резиновые), большие	25 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	4 шт.
Палка гимнастическая (длина 70 см)	25 шт.
Скакалка детская	15 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский	25 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Дуга для подлезания	4 шт.
Кубики пластмассовые	10 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	50 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Свисток	1 шт.

1. Е. В. Сулим «Детский фитнес» для детей 3-5 лет. Издательство «ТЦ Сфера» 2014 год.
2. А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.
3. Э. Степаненкова «Методика физического воспитания»
4. Н.Г. Коновалова «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» физкультура для профилактики заболеваний, занятия, досуги. Издательство учитель г. Волгоград 2012 год.
5. М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера» 2009 год.
6. Е.А. Бабенкова, Т.М. Париничева «Подвижные игры на прогулке» Издательство «ТЦ Сфера» 2015 год.

7. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой» игровой стретчинг для дошкольников. Издательство «ТЦ Сфера» 2014 год.
8. Т.И Осокина «Физическая культура в детском саду». Издательство 1986 г.
9. И.М Воротилкина «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников». г.Биробиджан-1996 г.
10. П.П Буцинская, В И Васюкова, Г. П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду». 1989 год.

## **Расписание НОД**

### **Группа №1 (первая младшая)**

*Вторник*

ФР: Физическая культура

15.20-15.30

*Четверг*

ФР: Физическая культура

15.20-15.30

### **Группа № 2 (первая младшая)**

*Вторник*

ФР: Физическая культура

15.30-15.40

*Четверг*

ФР: Физическая культура

15.40-15.50

### **Группа № 3 (вторая младшая)**

*Понедельник*

ФР: Физическая культура

9.00-9.15

*Вторник*

ФР: Физическая культура

15.50-16.05

### **Группа № 4 (средняя)**

*Среда*

ФР: Физическая культура

9.00-9.20

*Пятница*

ФР: Физическая культура

9.00-9.20

**Группа № 6 (старшая логопедическая)**

***Понедельник***

ФР: Физическая культура

10.10-10.35

***Пятница***

ФР: Физическая культура

9.30-9.55

**Группа № 5 (логопедическая подготовительная)**

***Среда***

ФР: Физическая культура

10.20-10.50

***Пятница***

ФР: Физическая культура

10.30-11.00