

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ д/с № 10  
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с № 10  
Л.В. Галкина  
Приказ № 108 от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
Заседанием Совета родителей  
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**для групп компенсирующей направленности**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения детского сада № 10 «Земский» г. Белгорода**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и **федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования** (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1022)

Инструктор по физической культуре  
Бородатова М.А

2023 г.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1.1	Цели и задачи Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет	5
1.1.4	Особенности физического развития детей в ОВЗ	7
<b>1.2</b>	<b>Планируемые результаты реализации Программы</b>	<b>7</b>
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	8
1.2.3.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	8
1.2.3.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	9
<b>1.3</b>	<b>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	<b>Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».</b>	<b>12</b>
2.1.1	От 5 лет до 6 лет	17
2.1.2	От 6 лет до 7 лет	18
2.1.3	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	19
2.1.4	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	20
2.1.5	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	21
2.1.6	Взаимодействие с семьями воспитанников	22
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>25</b>
3.1	<b>Психолого-педагогические условия реализации программы</b>	28
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	29
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	30
3.3.1.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале	31

3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	33
3.5	Организация двигательного режима	35
3.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	36
<b>3.7.</b>	<b>Развернутое планирование занятий по физической культуре</b>	<b>38</b>
	старшая группа (5-6 лет)	38
	подготовительная группа (6-7 лет)	50
<b>3.8</b>	<b>Перечень программно-методического обеспечения</b>	<b>62</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 35 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Программа).

Планирование занятий по физической культуры построено на основе методики Н.Д. Маханевой «Здоровый ребенок».

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

### **Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского 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 т.ч. 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.

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

**Программа построена на следующих принципах 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.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

**1.1.3. Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет**

У ребенка с 5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

#### **1.1.4 Особенности физического развития детей с ОВЗ**

Формирование движений, моторики ребенка – один из важнейших компонентов его физического развития. В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Однако наряду с этим наблюдается и множество отклонений, которые обуславливают особенности развития основных движений и мелкой моторики в процессе физического воспитания в условиях дошкольной образовательной организации.

С этой целью необходимо отметить основные компоненты моторики, которые будут указывать как на индивидуальные различия в физическом развитии, так и на специфические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Значимым компонентом моторики является мышечный тонус, играющий ведущую роль в преднастройке движения, его стойкости, стабильности, эластичности, удержании формы. Как отмечает В. В. Лебединский, при недостаточности и нарушениях мышечного тонуса – в раннем возрасте нарушается формирование ряда рефлексов, обеспечивающих удержание головы, сидение, стояние, сохранение позы; многие дети, особенно дети с ограниченными возможностями здоровья, часто «складываются пополам», сидя за столом или на полу, норовят при первой возможности привалиться к какой-нибудь опоре; – в более старшем возрасте нарушения мышечного тонуса оказывают отрицательное влияние на работоспособность, на успешность в учебной деятельности.

Патологический гипотонус (низкий мышечный тонус) вызывает усталость рук, быстрое общее утомление, снижение внимания.

Патологический гипертонус (высокий мышечный тонус) в сочетании с напряженностью позы, недостаточностью пластичности также ведет к быстрой утомляемости и снижению внимания.

Следующим компонентом моторики является темп и ритм движения. Нарушения темпа и ритма движений выражаются в замедленности движения, часто обусловлены у ребенка утомлением и снижением уровня бодрствования, и органическими поражениями центральной нервной системы. Например, ритмические раскачивания головы и туловища наблюдаются при тяжелой умственной отсталости.

Ценно замечание В. В. Лебединского, который утверждает, что дефектность ритмической организации движений имеет отрицательное значение для психического развития ребенка, так как в этих случаях замедляется формирование различного вида синергий (совместных действий) (слово *syn* происходит от греческого языка и означает

«совместно», «вместе»), необходимых для выработки различных навыков, требующих автоматизации.

Страдает синхронность движений ног и рук при ходьбе, поворотах туловища, автоматичность защитных движений, формирование выразительных движений, в первую очередь мимических, насыщенных особым смыслом, имеющих особое значение в развитии речи.

Заслуживает внимание утверждение В. В. Лебединского о том, что отставание в развитии выразительных движений в раннем возрасте, когда еще недостаточно развита речь, приводит к тому, что ребенок не использует активные формы общения со сверстниками и взрослым, что в конечном итоге усугубляет его психическое развитие. «Значительное недоразвитие выразительной моторики наблюдается при умственной отсталости: невыраженность, обедненность, монотонность мимики, жестов, защитных и автоматических движений

У детей с ОВЗ наблюдаются патологические синкинезии – это произвольные движения, сочетающиеся с произвольным, но не связанные с ним по смыслу. Например, ребенок при попытке закрыть один глаз одновременно закрывает и второй; при движении пальцев одной руки возникают аналогичные движения в другой

Необходимо отметить, что в детском возрасте часто выявляется расхождение доминантности по руке и глазу. По данным Р. Заззо (1960), у детей-правшей в 6-летнем возрасте это расхождение наблюдается в 69%. Однако при отсутствии признаков органического поражения нервной системы это явление не расценивается как патологическое; высокая пластичность здорового мозга обеспечивает компенсацию данного расхождения. Но, как замечают В. В. Лебединский, М. М. Семаго, Н. Я. Семаго, при наличии органического поражения центральной нервной системы расхождение доминантности по руке и глазу может стать фактором, осложняющим психическое развитие ребенка, может стать препятствием при обучении письму и чтению

Следующим компонентом крупной моторики является проприоцепция, т. е. ощущение и осознание своего тела в пространстве, что позволяет человеку адекватно двигаться в окружающем. Известно, что развитие двигательных функций тесно связано с ощущением движений. Чувствительные клетки (проприоцепторы) находятся в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, и они передают в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. Проприоцепция позволяет нам плавно ходить, быстро бегать, сидеть, стоять, потягиваться и лежать, т. е. обеспечивает информацию необходимую для координации основных движений крупной и мелкой моторики

Каждый раз, когда ребенок протискивается через узкое пространство, обнимает кого-то, прыгает, то он получает проприо-цептивную стимуляцию. Проприоцепция помогает пройти через комнату, не наткнувшись на мебель, подняться по шведской стенке в гимнастическом зале, удержать в руках ручку или карандаш. Чтобы сделать хоть что-нибудь, мы всегда должны знать, где находится каждая часть нашего тела и как ее перенести в нужное место в нужный момент. Проприоцепция играет огромную роль в этом деле, и ее развитие просто необходимо для всех детей. Если проприоцептивное чувство работает плохо, ребенку может быть трудно двигаться плавно, быть скоординированным в своих движениях. Такие дети имеют проблемы как с крупной, так и с мелкой моторикой, им тяжело ползать, ездить на велосипеде, писать, гулять, заниматься спортом.

Очень важным компонентом моторики является координация движений – способность контролировать положение тела в каждый момент движения. У ребенка координация работы мышц при стоянии и ходьбе устанавливается не сразу. Вначале ребенок ходит, широко расставляя ноги и балансируя разведенными в стороны руками. Лишь постепенно, к 3–4 годам, координация движений становится настолько точной, что ребенок легко ходит и бегаёт, сохраняя равновесие без помощи рук и не расставляя ступней. В возрасте 4–5 лет ребенок может прыгать, скакать на одной ноге, скользить по ледяным дорожкам, кататься на коньках, проделывать различные гимнастические и акробатические упражнения. По мере того, как совершенствуется способность контролировать тело в движении, ребенок обретает способность совершать всё более точные и тонкие движения.

Необходимо заметить, что крупная моторика способствует лучшему освоению навыков мелкой моторики. Вот почему она заслуживает особого внимания в развитии и совершенствовании в процессе физического воспитания дошкольников, особенно это значимо для физического развития



детей с ограниченными возможностями здоровья.

Мелкая моторика – это движения, осуществляемые мелкими мышцами человеческого тела, способность выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

Мелкая моторика развивается уже с рождения. Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять.

Сначала он берет предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками (пинцетный захват). Развитие крупной и мелкой моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов, развитию гибкости, положительно влияет на формирование речевых навыков и развитие интеллекта, помогает адаптироваться в социальной среде, расширить кругозор. Будучи хорошо развитым физически, ребенок более уверенно чувствует себя среди своих сверстников и более успешен в обучении.

Существенной стороной физического воспитания является воспитание физических качеств, которые необходимы человеку в различных жизненных ситуациях Педагогам необходимо помнить, что время появления и дальнейшего совершенствования любого двигательного умения у детей обусловлено уровнем развития физического качества, без которого оно не может быть выполнено.

Рассмотрим подробнее проявления физических качеств таких как: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость

Быстрота – это способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Проявляется при беге на короткие дистанции или в подвижных играх (убегать от водящего, задания на скорость по сигналу).

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в частности это способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Проявляется при беге на длинную дистанцию, при передвижении на лыжах, катании на коньках, санках, велосипеде. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности.

Сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявляется при прыжках в длину и в высоту с разбега, при выполнении общеразвивающих упражнений с увеличенным весом предметов (набивной мяч, мешочки с песком), при преодолении сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Ловкость – это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться). Проявляется при проведении игр-эстафет (бег между предметами, разойтись с другим ребенком при встречном, движении на скамейке, пролезание в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.).

Гибкость – это способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Проявляется при выполнении общеразвивающих упражнений с большой амплитудой на утренней гимнастике, на занятии, в подвижных играх.

Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, следует на физических занятиях и на утренней гимнастике ограничиться общеразвивающими упражнениями (с предметами и без них). Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника)

Отечественными учеными доказано, что воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют самостоятельность, уверенность в своих силах.

При недостаточном развитии силы, быстроты, ловкости у детей формируются неправильные

элементы техники бега, прыжков, метания, что особенно свойственно детям с ограниченными возможностями здоровья

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

*Планируемые результаты освоения программы:*

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы 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, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы 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 и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение 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 и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее

50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### 1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.
  2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.
  3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.
  4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

#### 1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

#### 2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

#### 3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

#### 4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

#### 5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

#### 6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. *Метание*

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. *Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. *Лазания*

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. *Прыжки*

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. *Упражнения с мячом*

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. *Метание.*

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

6. *Равновесие*

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. *Ориентировка в пространстве.*

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

#### **2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- 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 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.

### **Содержание образовательной деятельности**

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 образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и 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 3-4 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; группа-ми, 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); выпрыгивание 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; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание 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; поднимание 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 поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание 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. Рекомендуются 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.

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Эстафеты.* «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

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 полу-кона (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.

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).

#### 6) *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 т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, 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 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.

### **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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 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.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог создает условия для дальнейшего 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).

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 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, в рассыпную, 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 с 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: поднятие 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 поднятие 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 т.ч., 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, в 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 (2-3); 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 т.ч., 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.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

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 мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): 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.

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.

6) *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 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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 лямки); 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.

**2.1.3. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»** направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности

форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

2.2.3 Способы организации детей на занятии по физической культуре.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

**Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:



- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

12 мин. - 1-я группа раннего возраста

15 мин. - младшая группа 20

мин. - средняя группа 25 мин. -

старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

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

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

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия 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 младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется 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 младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление 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;

2) просветительское и консультационное направления 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; медиарепортажи 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.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

### Перспективный план по работе с родителями

Срок	Группа	Родительские собрания	Открытые мероприятия
Сентябрь	Группы компенсирующей направленности	Особенности развития детей с ОВЗ Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Группы компенсирующей направленности		Спортивный праздник
Ноябрь	Группы компенсирующей направленности		День Здоровья
Январь	Группы компенсирующей направленности	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Январь	Группы компенсирующей направленности	Мир движений мальчиков и девочек. Двигательные предпочтения детей	

Февраль	Группы компенсирующей направленности		Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника Отечества
	Группы компенсирующей направленности		День Здоровья (День Наоборот)
Март	Группы компенсирующей направленности		Спортивный праздник
Апрель	Группы компенсирующей направленности	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Группы компенсирующей направленности	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Группы компенсирующей направленности		Спортивно-музыкальный праздник День победы
	Группы компенсирующей направленности		День Здоровья

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого- педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной

*среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

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

*7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно- исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно- насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

#### **3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале**

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	3 шт.
Доска наклонная	1 шт
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	20 шт.
• средние (резиновые),	10 шт.
• большие (, резиновые, №3)	30 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.

Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	30 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	15 шт.
• средний (диаметр 50 см)	25 шт.
Конус для эстафет	15 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	5 шт.
Туннель для подлезания мягкий	1 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Бубен	2 шт.
Рибристая дорожка (деревянная, пластиковая)	3 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пары
Погремушки	20 шт.
Флажки разноцветные	40 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах**

	II группа раннего возраста	Младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
<b>Теоретический материал</b>	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки- самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и
			летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения



<b>Игры</b>		- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
<b>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</b>	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики		
<b>Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием</b>	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцеброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцеброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
<b>Выносной материал</b>	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.	

### 3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Группы компенсирующей направленности	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Старшая медсестра Инструктор по фк.
				воспитатели групп

2.	Диспансеризация	Группы компенсирующей направленности	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Группы компенсирующей направленности	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Группы компенсирующей направленности	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Группы компенсирующей направленности	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Группы компенсирующей направленности	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Группы компенсирующей направленности	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Группы компенсирующей направленности	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Группы компенсирующей направленности	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Группы компенсирующей направленности	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Группы компенсирующей направленности	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Группы компенсирующей направленности	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Группы компенсирующей направленности	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Неделя спорта	Группы компенсирующей направленности	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

13.	День Здоровья	Группы компенсирующей направленности	Ноябрь, февраль, май	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
-----	---------------	--------------------------------------	----------------------	--

### III. Профилактические мероприятия

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Группы компенсирующей направленности	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Группы компенсирующей направленности	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Группы компенсирующей направленности	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели

### IV. Закаливание

1.	Ходьба босиком	Группы компенсирующей направленности	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Группы компенсирующей направленности	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Группы компенсирующей направленности	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.5. Организация двигательного режима

Формы организации	Старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная группа компенсирующей направленности
Физкультурная ОД	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 3-5мин	

Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	60 мин/2р/г	
Неделя спорта	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	25-30 мин	30-35 мин

### 3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводиться
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп

Май	«Гимнастика после дневного сна»	Воспитатели всех групп
-----	------------------------------------	---------------------------

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

**СТАРШАЯ ГРУППА**  
**компенсирующей направленности (5-6 лет)**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят ( <i>физическая культура</i> ); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале ( <i>физическая культура, социализация, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, врассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Ходьба</b> по гимн.скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен. <b>Прыжки</b> на двух ногах из обруча в обруч <b>3. Лазание</b> по наклонной	<b>Подбрасывание</b> мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.	<b>Ползание</b> на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) <b>Подбрасывание</b> мяча вверх и ловля его. <b>3. Ходьба</b> по гимнастической	<i>Диагностика</i>  <i>Спортивный досуг</i> <i>«Ловкие ребята»</i>

	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	<b>3. Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой	скамейке на носках, в руках вверху палка <b>4. Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Слово и движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>)</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.</p>			



Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Прыжки</b> через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах <b>Подбрасывание</b> мяча вверх и ловля его, после хлопка. <b>Полоса препятствий:</b> <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч. <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен	<b>Ходьба</b> по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны. <b>Прыжки</b> через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд. <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	<b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. <b>Ходьба</b> по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) <b>Прыжки</b> попеременно на 2-х ногах через шнур. <b>Прыжки</b> через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд.	<i>Круговая тренировка:</i> Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси, не урони» 2. «Кто самый меткий?». «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли). 4. «Мяч водящему»
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	<b>Спортивный праздник</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» ПГ «Кораблик»	«У кого мяч» СД «Лягушонок»	«Улитка, иглолка и нитка»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги ( <i>здоровье, физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в				

новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм ( <i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручами	С обручами	С лентами	С лентами
2-я часть <b>Основные движения</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноимённым способом. 2. <b>Ведение</b> мяча по прямой. <b>Ходьба</b> по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	<i>Работа по подгруппам:</i> <b>Прыжки</b> на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноимённым способом. <b>Ведение</b> мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперёд <b>Прыжки</b> со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноимённым способом	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». «Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает». <b>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
<i>Декабрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.				

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом ( <i>физическая культура</i> ); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни ( <i>познание, здоровье, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег враспынную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Перебрасывание</b> мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. <b>Прыжки</b> со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	<b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу из-за головы <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно <b>прыжки</b> с зажатым между коленей мячом.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Прыжок</b> в длину с места. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно <b>ходьба</b> с мешочком на голове. <b>Перебрасывание</b> мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Лазание по гимн.стенке Подбрасывание и ловля мяча двумя руками Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные на ученье». 5. «Мяч капитану».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	<b>Спортивный досуг</b> <b>«Зимушка-зима»</b>

**Январь****Задачи**

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	<b>Полоса препятствий:</b> <b>Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - <b>Подлезание</b> под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед. 2. <b>Прыжок</b> в длину с места,	<b>Неделя спорта:</b> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	<b>Метание</b> «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед. 3. <b>Прыжок</b> в длину с места,

		перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно <b>ходьба</b> с мешочком на голов		перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами.
<b>Подвижные игры</b>		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпанную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком ( <i>физическая культура</i> ); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии ( <i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,			

<b>Вводная</b>	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу врассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. <b>Пролезание</b> под дугу в группировке – <b>ходьба</b> по канату боком приставными шагами. <b>Метание</b> правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м. <b>Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед	<i>Работа по подгруппам</i> <b>Прыжок</b> вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками. <b>Метание</b> малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м <b>Прыжки</b> на двух ногах за мячом.	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. <b>Прыжок</b> - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Проведи мяч в ворота». 3. «Доберись и подай сигнал». 4. Прыжковая эстафета 5. «Мяч от пола». 6. «Через тоннель».  <b>Спортивно-музыкальный досуг</b> <b>«Защитники Отечества»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПП «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве ( <i>физическая культура, познание</i> ); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека ( <i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Перебрасывание</b> малого мяча из правой руки в левую на месте. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой. <b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. <b>Прыжок</b> в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).	<i>Работа по подгруппам:</i> <b>Перелезание</b> гимн. скамеек боком. <b>Пролезание</b> под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч. <b>Перебрасывание</b> малого мяча из правой руки в левую в движении.	<b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление. <i>Работа по подгруппам:</i> <b>Перелезание</b> гимн. скамеек боком. <b>Пролезание</b> под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату <b>Удар</b> мяча об пол и ловля его одной рукой.	<i>Круговая тренировка:</i> Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто лучше прыгнет» (в длину). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Пробеги - не сбей». 4. «Попади в обруч».  <b>Спортивный праздник</b>

<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
<i>Апрель</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения ( <i>физическая культура, музыка</i> ); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках ( <i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть <b>Основные</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках,	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. <b>Бросок</b> мяча в кольцо 2-я	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте	<u>Игровые упражнения:</u> 1. «Кто быстрее соберется?».



<b>движения</b> активно двигают кистями рук при броске	раскладывая и собирая мелкие предметы. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	руками от себя. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия. <b>Прыжки</b> в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок	<b>Лазание</b> по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине <b>Бросок</b> мяча в кольцо 2-я руками от себя. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату	2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». 5. «Рыбак и рыбаки». 6. «Мяч через сетку». «Быстро разложи - быстро собери». 8. «Мышеловка».  <b>Спортивный досуг</b> <b>«Непоседы»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч?»	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает?»
<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной ( <i>социализация, здоровье, физическая культура</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				

1-я часть <b>Вводная</b>	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Диагностика</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <b>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</b>	<b>Кружение</b> парами, держась за руки. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). <b>Лазание</b> по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**  
**компенсирующей направленности (6-7 ЛЕТ)**

**Целевые ориентиры освоения программы:**

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) ( <i>физическая культура</i> ); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат ( <i>физическая культура, социализация, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
<b>Общеразвивающие</b>	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

<b>упражнения</b>				
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Ходьба</b> по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. <b>Подлезание</b> под воротики правым и левым боком <b>Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета	<b>Перебрасывание</b> мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове <b>3. Упражнение «Крокодил».</b> <b>Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета	<b>Ползание</b> по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание <b>Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги	<b>Диагностика</b>  <b>Спортивный досуг «Веселые ребята»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ( <i>физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе				

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; ( <i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. <b>Полоса препятствий:</b> <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – <b>Прыжки</b> из обруча в обруч	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	<b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- <b>Прыжки</b> попеременно на левой и правой ноге через шнур. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<i>Круговая тренировка:</i> Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <i>Эстафеты:</i> «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	<b>Спортивный праздник</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				

<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой ( <i>здоровье, физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм ( <i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Ползание</b> по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей <b>Ведение мяча:</b> по прямой, сбоку; между предметами <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.	<b>Прыжки</b> через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <b>Ведение мяча:</b> по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». <i>Эстафеты:</i> «Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает».

<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	<b>Спортивно-музыкальный досуг</b> <b>«Мы живем в России»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира ( <i>физическая культура</i> ); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства ( <i>познание, здоровье, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	<b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира (фронтально) <b>Подбрасывание</b> мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. <b>Ходьба</b> по скамейке	<b>Прыжки</b> через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	<b>Круговая тренировка:</b> 1. Лазание по гимн.стенке Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.



	себя 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. <b>Прыжки</b> со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. <b>Упражнение</b> «Крокодил» (расстояние - 3м).	<b>3. Подбрасывание</b> малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	<b>Спортивный досуг</b> <i>«Зимушка-зима»</i>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ( <i>физическая культура</i> ); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни ( <i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким			

	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое <b>Прыжки</b> через короткую скакалку в движении. <b>Полоса препятствий:</b> подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	<b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – <b>прыжки</b> с зажатым между ног мешочком. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку по одному. <b>Влезание</b> на гимнастическую стенку одноименным способом.
<b>Подвижные игры</b>		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком ( <i>физическая культура</i> ); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности				

разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения ( <i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком сверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. <b>Метание</b> мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку. - прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку в паре	1. <b>Прыжок</b> в длину с места. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками <b>Метание</b> мяча в движущуюся цель произвольно. <b>Прыжки</b> на одной ноге за мячом.	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. 2. <b>Прыжок</b> в длину с места <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. <b>Прыжки</b> через 5-6 линий.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель».  <b>Спортивно-музыкальный досуг</b> <b>«Защитники Отечества»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	Упражнение на дыхание ПП «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел?» Самомассаж	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				

Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.

### Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

### Виды детской деятельности

1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 4	Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p><b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p><b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p><b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p><b>Лазание</b> по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p><b>Ходьба</b> по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p><b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. <b>Пролезание</b> под шнур</p>	<p><b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p><b>Лазание</b> по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p><b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату</p> <p><b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p>

	поочередно на правой и левой ноге. 4. <b>Прыжок</b> в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги - не сбей». 3. «Мишень - корзинка».  <b>Спортивный праздник</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения ( <i>физическая культура, музыка</i> ); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках ( <i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>

<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Ходьба</b> парами по двум параллельным скамейкам. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление <b>Лазание</b> по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. <b>Ходьба по</b> наклонной доске 5. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	<b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель. <b>Прыжки</b> на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; <b>Прыжки</b> в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.	<b>Лазание</b> по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». «Передал - садись». 4, «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»  <i>Спортивный досуг «Непоседы»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
<i>Май</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат ( <i>социализация, здоровье, физическая культура</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Диагностика</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <b>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</b>	<b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

### 3.8 Перечень программно-методического обеспечения.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
3. Примерная основная общеобразовательная программа «Детство». М., «Мозаик Синтез», 2012 год
4. Зырянова А.В. Методические рекомендации по организации и проведению экспертизы примерных основных образовательных программ всех уровней общего развития. Москва, 2013.
5. Журнал «Практика управления ДОУ», № 2, 2014. Андреев Т.А., Алекинова О.В. Введение и реализация ФГОС ДО. План мероприятий.
6. Журнал «Справочник старшего воспитателя», № 3, 2014. Скоролюб О.А. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: организация внедрения в ДОО.
7. Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе, методическое пособие.
8. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
9. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
10. Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвещение», 1990
11. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». М,ТЦ «Сфера», 2008
12. Вихарева Г.Ф. «Споём, попляшем, поиграем». СПб «Музыкальная палитра», 2011 год
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: младший дошкольный возраст М.: Владос, 1999
15. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: средний дошкольный возраст М.: Владос, 2000
16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший дошкольный возраст М.: Владос, 2001
17. Галицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», М «Скрипторий 2003», 2006
18. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007
19. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Пособие. М.А Рунова, М. «Просвещение», 2006
20. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М.ООО ТИД, 2007
21. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
22. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
23. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М. «Просвещение», 2007
24. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкального воспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
25. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день» конспекты музыкальных занятий с аудио приложением. Младшая группа. СПб «Композитор», 2007 год.



26. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦ Сфера», 2004
27. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985
28. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы».СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС»,2005
29. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2005
30. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Айрис-пресс», 2005
31. «Малыши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2006
32. Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
33. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». Е.Ю.Александрова. Волгоград, 2007
34. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006
35. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М, «Владос»,2003
36. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
37. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
38. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
39. Сауко Т, Буренина А . «Топ-хлоп, малыши!». Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3лет. СПб, 2001 год
40. Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
41. Система мероприятий по оздоровлении детей о ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айрис-пресс», 2007
42. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
44. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика-Синтез», 2006
45. Суворова Т. «Танцуй, малыш!». 1-2 часть. СПб, 2007 год.
46. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».М, «ГНОМ и Д», 2004
47. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».М, «ГНОМ и Д», 2003
48. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2008
49. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия . Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
50. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001
51. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс», СПб «Утор», 2005
52. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999
53. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». М. «Просвещение», 1983
54. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 5-7 лет. М. «Мозаика-Синтез», 2006