

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа детский сад №67 комбинированного вида
(МБДОУ №67)

Принято на заседании
педагогического совета №1
МБДОУ №67
« 31 » августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №67
Усольцева Н.В.
« 31 » августа 2022г
Приказ №161



Усольцев
а Наталья
Викторов
на

Подписано
цифровой
подписью:
Усольцева Наталья
Викторовна
Дата: 2022.09.01
09:55:50 +7'00'

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре МБДОУ №67

Составитель:
Шакирова С.М.

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	4
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	10
II	Содержательный раздел	
2.1.	Образовательная деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)	13
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	27
2.3.	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей	32
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	35
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	36
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	39
2.7.	Иные характеристики содержания рабочей программы	41
III	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	43
3.2.	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	46
3.3.	Режим дня	48
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	60
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	62
	Приложение	65

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа детского сада № 67 комбинированного вида.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами.
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта.
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения ННОД по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной

активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Целостность Программы обеспечивается установлением связей между образовательными областями, интеграцией усилий специалистов и родителей дошкольников.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 - 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 4 лет (вторая младшая группа)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-

физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом.

Показателями физического развития детей является рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так если к 2 годам рост детей увеличивается в среднем на 10-12 см, к 3 годам – на 10см, то к 4 годам – всего на 6-7см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры являются действия с игрушками и предметами – заместителями.

Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастные и индивидуальные особенности детей с 4 до 5 лет (средняя группа)

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

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детей 4-5 лет не рекомендуется предлагать на занятиях силовые упражнения.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым.

В возрасте 4-5 лет у детей развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение, идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

Возрастные и индивидуальные особенности детей с 5 до 6 лет (старшая группа)

В игровой деятельности у воспитанников старшей группы происходят существенные изменения. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, которые могут решаться самостоятельно, без помощи взрослого.

Воспитанники группы легко контактируют с взрослыми, детьми, окружающим миром. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью. Появились постоянные партнеры по играм. В группе начинают выделяться лидеры. Появилась конгруэнтность, соревновательность.

У большинства воспитанников спокойное эмоциональное состояние. Дети легко включаются в совместную деятельность с педагогом и сверстниками, также в самостоятельную деятельность или игру. Неплохо сформированы музыкальные умения и навыки: дети поют вместе с педагогом, ритмично двигаются под музыкальное сопровождение, с удовольствием прослушивают детские мелодии песен. У детей сформированы навыки самообслуживания. Предпочитаемыми занятиями воспитанников группы являются: изобразительная деятельность, рассматривание книг (энциклопедии о человеке, о космосе, о природе и т.д.), конструирование построек из различных конструкторов, с дальнейшим их обыгрыванием, сюжетно – ролевые игры.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку

упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

Дети совместно с родителями активно участвуют в конкурсах и мероприятиях на уровне ДОО, принимают участие в различных в спортивных соревнованиях, в совместных ННОД.

Возрастные и индивидуальные особенности детей с бдо 7 лет (подготовительная к школе группа)

Возраст 6 - 7 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. К 6 – 7 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. К 6 годам начинается смена молочных зубов на постоянные.

В 6 - 7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 6-7 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала». Несовершенна нервная регуляция движений. Основной контроль в этом возрасте принадлежит зрению. В 6 - 7 лет продолжается развитие сердечнососудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечнососудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца. В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.

Шесть – семь лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. У него существенно возрастает острота зрения, повышаются точность и тонкость различения цветов и оттенков. К 6 годам совершенствуется слуховая чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп. К 6-7 годам у детей – дошкольников происходит интенсивное развитие основных психических процессов таких, как восприятие, внимание, память, мышление, речь, произвольность.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

Воспитанники подготовительной группы проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями,

пытаются самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; наблюдать, экспериментировать, подвижны, активны.

Дети дружелюбны, умеют организовывать совместные игры. Совместно с родителями активно участвуют в конкурсах и выставках на муниципальном, всероссийском уровне. У большинства воспитанников преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Особенности развития детей с нарушением речи

Общее недоразвитие речи – это речевая патология, при которой отмечается стойкое отставание в формировании всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики.

Характерное своеобразие нарушения слоговой структуры проявляется в том, что понимая значение слова, ребёнок не удерживает в памяти его фонематический образ, поэтому наблюдается искажение звукозаполняемости в разных вариантах.

Недостаточные выразительность, выразительность речи и нечёткая дикция оставляют впечатление общей её «смазанности». Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов существительных со значениями единичного предмета, субъекта-деятеля, эмоционально – оттеночных, уменьшительно - ласкательных, а так же прилагательных, характеризующих эмоционально – волевое и физическое состояние объектов.

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитие памяти. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижение по сравнению с нормально говорящими сверстниками вербальная память и продуктивность запоминания.

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью, с замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и, особенно, многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормального развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной координации пальцев рук.

Наряду с общей соматической ослабленностью им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Особенности развития детей с нарушением зрения

Дети с нарушениями зрения представляют большую и очень разнообразную группу как по характеристике состояния их зрения, так и по происхождению заболеваний и условиям социального развития.

У слабовидящих детей отмечаются различные состояния полей зрения, обусловленные характером и степенью зрительной патологии. Дети с глубокими нарушениями зрения в дошкольном возрасте начинают понимать свое отличие от нормально видящих детей, а в подростковом — по-настоящему переживать свое физическое несовершенство. Наличие у них недостатков зрения и осознание своего отличия от нормально видящих приобретает личностный смысл

Психическое развитие детей с нарушениями зрения, так же как и зрячих, подчинено общим законам возрастных изменений и протекает в условиях ведущей для каждого возраста деятельности, благодаря которой формируются новые психические образования и зона ближайшего развития ребенка. Для детей с глубокими нарушениями зрения характерно замедленное формирование различных форм деятельности. При этом требуется специально направленное обучение ее элементам и главным образом исполнительной ее стороны, так как двигательная сфера слепых и слабовидящих детей является наиболее уязвимой, влияние дефекта на двигательные акты оказывается наибольшим.

В связи с этим развивающее влияние ведущей деятельности растягивается во времени. Например, в дошкольном возрасте у слепых сосуществующими формами ведущей деятельности являются предметная и игровая (Л.И.Солнцева), а в младшем школьном - игра и учение (Д.М. Маллаев).

Образовательная деятельность детей с нарушениями зрения имеет как черты, свойственные зрячим, так и особенности, обусловленные патологией зрения. Так, познавательная мотивация при выполнении задания имеет место у всех детей, однако ее стойкость у слепых и слабовидящих детей значительно ниже. При трудностях выполнения деятельности они могут ее менять на другую. При этом, имея задание выполнить последовательный ряд упражнений, дети могут считать, что цель достигнута, выполнив только одно из них.

Внимание детей с нарушением зрения также имеет свои особенности. Практически все качества внимания, такие как активность (произвольное и непроизвольное внимание), направленность (внешняя и внутренняя), его широта (объем, распределение), переключение (трудное, легкое), интенсивность, сосредоточенность (высокая, низкая), устойчивость (устойчивое или неустойчивое), оказываются под влиянием нарушенного зрения, но способны к высокому развитию, достигая уровня его развития у зрячих, а порой и превышая его.

Процесс реабилитации и интеграции слепых и слабовидящих в современное общество с его техническими успехами требует от них большей самостоятельности и активности, что связано также с развитием таких качеств, как произвольность организации деятельности, устойчивость и интенсивность деятельности, широта объема внимания, умение его распределять и переключать в зависимости от условий и требований деятельности.

Дети с нарушениями зрения путают сходные по начертанию предметы, что вызывает утомление и снижение работоспособности. Детям с нарушением зрения необходимо помогать в передвижении по помещениям дошкольной образовательной организации, в ориентировке в пространстве. Ребёнок должен знать основные ориентиры ДОО, группы, где проводятся занятия, путь к своему месту. На специально организованных занятиях и в режимных моментах рекомендуется использовать аудиозаписи. Необходимо четко дозировать зрительную нагрузку: не более 10–20 минут непрерывной работы. На занятиях следует обращать внимание на количество комментариев, которые будут компенсировать схематичность зрительных образов. Особое внимание следует уделять точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику. Дети могут учиться через прикосновения или слух с прикосновением, они должны иметь возможность потрогать предмет

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования Стандарта к результатам освоения Программы, представленных в виде целевых ориентиров дошкольного образования. В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

2. ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

3. ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

4. ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

5. у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

6. ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

7. ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

К 4 годам дети:

- умеют ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеют бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняют равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- могут ползать на четвереньках;
- энергично отталкиваются в прыжках на двух ногах, прыгают в длину с места не менее чем на 40 см;
- могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К 5 годам дошкольники:

- 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;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- 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.

К 6 годам:

- У воспитанников этой группы возможны следующие достижения:
- Выполняют ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа
- Может прыгать на мягкое покрытие пола (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см
- Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеют 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 9 раз (расстояние 6м)
- Владеют школой мяча
- Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- Умеют перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге.
- Выполнять повороты направо, налево, кругом.

К 7годам:

- 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 перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), 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.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавают произвольно на расстояние 15 м.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Образовательная деятельность проводится в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОО программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» для детей 3-4 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;

8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни. Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности. Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения. Взрослые создают безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира

Физическое развитие

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

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

Основные цели и задачи

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическое развитие

(часть, формируемая участниками образовательного процесса)

Одной из форм физического воспитания дошкольников МБДОУ №67 является плавание.

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка- содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Обучение плаванию представлено деятельностью инструктора по физической культуре по «Программе обучения плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Воронова.

Основными задачами программы являются: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервных систем).

По мере освоения программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам

(ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе
общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1.Формирование правильной осанки.

2.Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3.Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4.Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

5.Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

6.Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

8.Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

9.Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

10.Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

11.Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

5. Развитие активности детей в разнообразных играх.

6. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

7. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

8. Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

9. Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3

предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности 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 через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

4.3. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

5. Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

6. Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

7. Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

11. Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

2. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3.Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4.Формировать привычки помогать взрослым приготовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5.Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

6.Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов

на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полу-кона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

Сбегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности 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 через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
5. Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
7. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
8. Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
10. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
11. Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельными достижениями в области спорта.

3. Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу-приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душем шагом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъём на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полу-кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание 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.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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 назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Методы физического развития:

1) Наглядные:

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

2) Словесные:

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

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Одной из форм физического воспитания дошкольников МБДОУ №67 является плавание.

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка- содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Обучение плаванию представлено деятельностью инструктора по физической культуре по «Программе обучения плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Воронова.

Основными задачами программы являются: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервных систем).

По мере освоения программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности,

образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия,

способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

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.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Формы, способы, методы и средства организации работы с воспитанниками по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, 2 мл, средняя группа	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Активный отдых</p> <p>Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>В ННОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс -физ.минутки -динамические паузы <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические)</p> <p>Развлечения</p>	<p>Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример педагога</p> <p>Иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; 	<p>5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы</p>	<p>ННОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее 	<p>Утренний отрезок времени</p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая -игровая 	<p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p>

<p>строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Активный отдых</p> <p>Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>-по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <p>-сюжетный комплекс</p> <p>-</p> <p>подражательный комплекс</p> <p>- комплекс с предметами</p> <p>Физ.минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения</p> <p>Минутка здоровья</p>	<p>-полоса препятствий</p> <p>-музыкально-ритмическая</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход (подгот. гр.)</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>-оздоровительная</p> <p>-коррекционная</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья</p> <p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</p>	<p>Дидактические сюжетно-ролевые игры</p>
---	--	---	---	---

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей

Цели и задачи коррекционно-развивающей работы

К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в неё входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

Содержание коррекционной работы МБДОУ №67 направлено на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии следующих категорий детей с нарушениями развития:

- дети с нарушением речи;
- дети с нарушением зрения.

Каждая категория детей с различными психическими, физическими нарушениями в развитии помимо общих закономерностей развития имеет специфические психолого-педагогические особенности, отличающие одну категорию детей от другой, которые необходимо учитывать при определении коррекционной работы в интеграционном образовательном пространстве.

Цель работы коррекционной работы дошкольного учреждения направлена на:

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

2) освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Задачи коррекционной работы:

- выбор и реализация образовательного маршрута в соответствии с особыми образовательными потребностями ребёнка;
- преодоление затруднений в освоении общеобразовательной программы.

Содержание коррекционной работы:

- выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;

- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

- возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательной программы и их интеграция в образовательном учреждении.

Основу коррекционной работы составляют следующие принципиальные положения:

- коррекционная работа включается во все направления деятельности ДОУ;
- все специалисты осуществляют коррекционную работу.

Коррекционная работа в ДОУ проводится для детей:

- с речевой патологией (общее недоразвитие речи, фонетико-фонематическое недоразвитие речи);

- с нарушением зрения (амблиопия, косоглазие и т.д.).

В МБДОУ №67 функционируют 3 группы компенсирующей направленности, из них 2 – для детей с нарушением зрения, 1 – для детей с нарушением речи.

Модель воспитания и обучения детей с ОВЗ в МБДОУ №67

Деятельность по обеспечению воспитанникам МБДОУ, имеющим проблемы в развитии, равных стартовых возможностей для их обучения в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу ДОУ осуществляется через коррекционную работу на занятиях с педагогом - психологом, учителем – логопедом, индивидуальную работу с воспитателями и специалистами.



Функции специалистов ДОУ в организации коррекционно-развивающей работы

Учитель-логопед:

- Обеспечение гибкого, щадящего логопедического режима.
- Обогащение словарного запаса, формирование лексико-грамматического строя речи.
- Формирование звукопроизношения с использованием оздоровительных технологий.
- Гимнастика артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, для глаз.
- Массаж и самомассаж языка, лица; физкультминутки, упражнения на релаксацию.
- Работа с воспитателями и родителями.

Педагог-психолог:

- Развитие всех психических функций.
- Психокоррекционная работа (индивидуальная, групповая).
- Текущее психологическое обследование.
- Психотренинг (консультации для педагогов и родителей).

- **Учитель-дефектолог:**

- Развитие зрительного восприятия
- Развитие мелкой моторики
- Формирование социально-бытовых навыков
- Развитие ориентировки в пространстве и т.д.

Воспитатель:

- Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- Наблюдение за динамикой развития детей.
- Поддержка задач коррекционно-логопедической работы.
- Профилактика зрительных нарушений.
- Использование оздоровительных технологий.
- Работа с родителями.

Медицинские работники:

- Вакцинация, витаминизация, медикаментозная помощь.
- Физиотерапия.
- Лечебно-профилактические мероприятия.
- Закаливание.
- Плеоптическое лечение.
- Развитие глазодвигательного аппарата и т.д.

Инструктор по физической культуре:

- Коррекция нарушений осанки, положения стоп, комбинированных дефектов.
- Формирование двигательного режима и т.д.
- Профилактика зрительных нарушений.

Педагог дополнительного образования

- Коррекция мелкой моторики.
- Коррекция сенсорного недоразвития и т.д.
- Развитие цветовосприятия
- Зрительная гимнастика и т.д.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики формируют общую культуру личности дошкольника, развивают их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества. Также культурные практики детства являются мощным инструментом для развития инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, а также формирования предпосылок к учебной деятельности. Самостоятельность ребенка дошкольного возраста неразрывно связана с проявлением его инициативы. Важность такого подхода подчеркивают следующие целевые ориентиры согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования на этапе завершения дошкольного образования:

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

Все культурные практики представляют собой элемент детского творчества. В процессе творческой деятельности изменяется и сам ребенок - формы и способы его мышления, личностные качества - сам ребенок становится творческой личностью. Существуют три особенности в проявлении самостоятельности и инициативы ребенка в ходе культурных практик или различных видов деятельности.

Особенности проявления самостоятельности и инициативы детей в культурных практиках

Особенность	Характеристика
Субъективность новизны и открытий	Дети вкладывают в процесс деятельности свой субъективный взгляд на вещи, который выражается в проявлении инициативы и самостоятельности. Инициативность заключается в стремлении искать различные способы решения и проявлении эмоциональности, которые присущи конкретному ребенку.
Целенаправленная и увлекательная деятельность	Проявляя инициативу, ребенок с легкостью управляет своей деятельностью. Она увлекает его поиском и часто приводит к положительным результатам.
Развитие творческого мышления	Именно в самостоятельной деятельности ребенок дошкольного возраста в силу несовершенства психических процессов, добивается успехов. Особая роль в этом процессе отводится развитию воображения. Процесс воображения носит сугубо личностный характер, и его результатом является формирование особой внутренней позиции и возникновением личностных новообразований: стремлением изменить ситуацию соответственно своему видению, уметь находить новое в уже известном, игровое отношение к действительности.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

Формированию инициативности уделяется особое внимание в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. ФГОС ДО выдвигает на первое место полноценное проживание ребенком дошкольного детства, при котором он становится субъектом образовательных отношений, а детская инициатива становится во главу угла – и как средство развития личности ребенка, и как цель.

Инициатива дошкольников должна поддерживаться в различных видах культурных практик – разнообразных, иницируемых взрослым или самим ребенком, основанных на текущих и перспективных интересах ребенка.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Условия, способствующие развитию детской инициативы:

- педагогическое общение, основанное на принципах взаимоуважения, понимания, терпимости и упорядочности деятельности может стать условием полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности.

- поведения ребенка, воспитание его в условиях развивающего общения и обучения.

- для эффективного проявления инициативы детей необходимо полноценное развитие его с позиции позитивной социализации и самостоятельности ребенка.

Названные условия характеризуют **требования к педагогу, осуществляющему педагогическую поддержку представленную:**

- доброжелательным отношением взрослого к положительной инициативе;
- постоянным одобрением и развитием инициативности;
- предоставлением ребенку возможности действовать самостоятельно, по- своему;
- условиями для самоутверждения ребенка.

Приоритетные сферы деятельности развития инициативы:

Приоритетные сферы проявления и способы и направления поддержки детской инициативы в соответствии с возрастными особенностями детей

Вторая младшая группа 3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помочь ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

Средняя группа 4-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе «дом», укрытие для сюжетных игр;

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Старшая группа 5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа 6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является: научить, расширить сферы собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационной познавательной деятельности. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу Организации. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями(законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и Организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
----------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. • Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. • Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> • Зоны физической активности, • Закаливающие процедуры, • Оздоровительные мероприятия и т.п. • Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. • Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. • Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. • Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ. • Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. • Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. • Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. • Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями. • Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. • Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ. • Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с МБДОУ СОШ №24 и участием медицинских работников. • Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. • Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. • Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Определение и использование здоровьесберегающих технологий. • Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.
--	---

2.7.Иные характеристики содержания программы

Особенности педагогической поддержки детей в адаптационный период

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). В этот период дети испытывают длительные эмоционально отрицательные переживания: страх, тоску, тревожность, частую смену настроения, что в свою очередь часто является источником ряда заболеваний. Ребенок включается в достаточно сложную систему отношений. Требуется немало времени, чтобы он освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку, общению с незнакомыми ему детьми, осознал требования воспитателя. Чтобы адаптация ребенка к детскому саду была максимально безболезненной, усилия педагогов сконцентрированы на использовании доступных психолого-педагогических средств для нивелирования негативной симптоматики. Благоприятная психологическая атмосфера, правильно организованный педагогический процесс, здоровьесберегающая среда, добрый педагог, внимательно и чутко относящийся к любым проявлениям ребенка, - условия, обеспечивающие психоэмоциональное благополучие в адаптационный период.

Задачи работы в адаптационный период:

- создать условия для охраны и укрепления здоровья детей, облегчения периода адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- содействовать возникновению игровой мотивации и положительных эмоциональных реакций;
- обогащать воспитательно-образовательный процесс игровыми комплексами, включая их в разнообразные виды детской деятельности;
- обеспечить консультативно-просветительскую поддержку семей воспитанников в вопросах адаптации детей к условиям дошкольного учреждения.

Условия ослабления адаптационного синдрома:

Изучение ребёнка до поступления его в дошкольную образовательную организацию, а также знакомство с образом жизни его семьи позволяют в значительной степени смягчить течение адаптационного периода. Поэтому предварительное знакомство воспитателя с ребёнком и родителями является важным условием эффективной организации адаптационного периода.

Большое значение в процессе адаптации имеет участие матери. Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребёнка, его увлечённая игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателю и сверстникам.

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы в группе является следующим немаловажным условием ослабления адаптационного синдрома. Педагог-профессионал владеет арсеналом приёмов, позволяющих затормаживать отрицательные эмоции малышей.

Он может предложить:

– игры с песком и водой (дать детям небьющиеся сосуды разного объёма, ложки, воронки, сита – пусть малыш переливает воду из одной ёмкости в другую или вылавливает сачком шарики, рыбок);

– монотонные движения руками (нанизывание колец пирамидки или шариков с отверстием на шнур);

– сжимание кистей рук (дайте малышу резиновую игрушку - пищалку, пусть он сжимает и разжимает кисть руки и слушает, как пищит игрушка);

– рисование фломастерами, маркерами, красками; – слушание негромкой, спокойной музыки («Утро» Грига, «Король гномов» Шуберта, «Мелодия» Глюка);

– использование элементов смехотерапии.

Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительные отношения с каждым ребёнком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

В данный период нужны и индивидуальные, и фронтальные игры, чтобы ни один ребёнок не чувствовал себя обделённым вниманием.

Определение психологической готовности ребёнка к поступлению в детский сад – это ещё одно важное условие успешной адаптации малыша.

Изучение ребёнка до поступления его в детский сад, а также знакомство с образом жизни его семьи позволяют в значительной степени смягчить течение адаптационного процесса.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Соответствие здания, территории и оборудования ДОУ требованиям безопасности

Наличие автоматической системы пожарной сигнализации, её работоспособность	В МБДОУ №67 (основное и 2 здание) имеется автоматическая система пожарной сигнализации с выводом на пульт пожарной охраны
Организация охраны и пропускного режима	МБДОУ №67 (основное и 2 здание) оснащено кнопкой экстренного вызова наряда полиции. Пропускной режим осуществляется в соответствии с Правилами пропускного режима МБДОУ №67
Наличие утвержденного Паспорта безопасности ММПЛ	В МБДОУ №67 (основное и 2 здание) разработан и утвержден Паспорт места массового пребывания людей (ПММЛ)
Наличие поэтажных планов эвакуации	Поэтажные планы имеются в основном и во 2 здании МБДОУ №67
Наличие и состояние пожарных (эвакуационных) выходов	Эвакуационные выходы в зданиях МБДОУ №67 соответствуют требованиям безопасности
Состояние территории, наличие ограждения	Территория в удовлетворительном состоянии. Ограждения соответствуют требованиям безопасности.
Наличие ответственных лиц за обеспечение пожарной безопасности	Ответственные за обеспечение пожарной безопасности и за электрохозяйство назначаются приказом заведующего и своевременно проходят обучение
Наличие ответственных лиц за обеспечение охраны труда	В МБДОУ создана комиссия по охране труда
Наличие ответственных лиц за обеспечение безопасности образовательного процесса	Ответственность за обеспечение безопасности образовательного процесса отражена в должностных инструкциях всех сотрудников, для всех сотрудников разработаны инструкции по охране труда.

Паспорт физкультурного зала и бассейна

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с песком 200–400 г	20
2.	Шведская стенка	4
3.	Баскетбольные мячи	4
4.	Мяч резиновый	25
5.	Скакалки	20
6.	Мяч резиновый малый для метания в цель	20
7.	Обруч	20
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	8
9.	Лабиринт игровой	4
10.	Дуги	4
11.	Мат гимнастический	5
12.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
13.	Горка к сухому бассейну	1
14.	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	20
15.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
16.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 x 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
17.	Бревно гимнастическое	1
18.	Доска ребристая	2
19.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
20.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 x 4 см)	1
21.	Гимнастические палки	30
22.	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 x 15 x 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 x 15 x 10 см, 16 соединительных трубок)	1
23.	Круговая лесенка-балансир (8 секции)	1
24.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
25.	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
26.	Кегли	26
27.	Куб деревянный малый	2

28	Куб деревянный большой	2
29	Модули мягкие пирамида	2
30	Доска деревянная ровная	2
Для бассейна		
1	Длинные разделительные полосы с яркой маркировкой 1 м (длинной 12,5)	2-3
2	Дорожка резиновая (длинной 5м)	4
3	Дорожка для профилактики плоскостопия 5 ковриков с шипами (длина ковриков 0,3м)	1
4	Короткие разделительные дорожки (длиной 6-8 м)	5
5	Плавательные доски разных размеров	14
6	Игрушки, предметы -плавающие различных форм и размеров	30
7	Игрушки и предметы -тонущие различных форм и размеров	30
8	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью	30
9	Круг спасательный детский облегченный весом 0,5-1,0кг	
10	Коврик резиновый	3
11	Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска)	2
12	Нарукавники разных размеров	25
13	Лопатки для рук разных размеров	2
14	Гимнастическая палка	14
15	Поролоновые палки разных размеров (нудолсы)	10
16	Поплавки	8
17	Надувные круги	20
18	Лестница трап для спуска в ванну с бортами	1
19	Мячи резиновые разных размеров	30
20	Обручи плавающие (горизонтальные)	10
21	Судейский свисток	2
22	Секундомер	1
23	Термометр комнатный	4
24	Термометр для воды	2

3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение Программы включает в себя перечень используемых Программ, технологий, пособий, необходимых для реализации Программы. Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании.

<p>Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»</p>	<p>Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. [Текст]: учебно-методическое пособие/ М.М. Борисова.-М.: Обруч,2014.-256с.</p> <p>Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. [Текст]/ М.М. Борисова.-М.:МОЗАЙКА_СИНТЕЗ,2014.-48с.</p> <p>Васильева, Н.М. Интеграция образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в практике работы детского сада с бассейном. [Текст] /под ред. Н. М. Васильевой— М.: Буки-Веди, 2013.— С.34-36.</p> <p>Дружинин, Б.Л. Как научить ребенка плавать. [Текст]/под ред. Б.Л. Дружинина.-М.: УЦ «Перспектива», 2016.-32 с.</p> <p>Канидова, В.И., Синельникова, И.Ю. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст]/под ред., В.И. Канидовой, И.Ю. Синельниковой – М.:АРКТИ, 2012.– 168с. (Приложение к журналу «Современный детский сад» №2 / 2012)</p> <p>Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет. [Текст]/под ред. М.Ю. Картушиной – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 98с.</p> <p>Мулаева, Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. [Текст]:учебно-методическое пособие/ Н.Б. Мулаева- СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС»,2010-160с.</p> <p>Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л.Обучение плаванию детей в детском саду [Текст]/ под ред., Т.И. Осокиной Е.А. Тимофеевой Т.Л. Богиной.- М.: Просвещение, 2011.- 32с.</p> <p>От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) [Текст]/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Глушковой, Г.Н. Поташовой – М.: Обруч, 2015.– 368с.</p> <p>Патрикеев, А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа [Текст]/под ред. А.Ю. Патрикеев - В.: Учитель, 2014.-215с.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.[Текст]/ Л.И. Пензулаева - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.[Текст]/ Л.И. Пензулаева.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-128с.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.[Текст]/ Л.И.Пензулаева.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.</p>
--	---

Пензулова, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. [Текст]/под ред. Л.И.Пензулаевой - М.: Мозаика-Синтез, 2010.- 64с.

Пишикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. [Текст]/ под ред. Н.Г. Пишиковой - М.: Скрипторий, 2008.- 108с.

Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия 3-4 лет. Конспекты занятий.[Текст]/Л.И. Пензулаева-М.: Мозайка-Синтез, 2009.- 80с.

Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Первая младшая группа.[Текст]/авт.– составитель Т.И. Кандаля[и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. –116с.

Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Вторая младшая группа.[Текст]/авт. – составитель.Т.И. Кандаля [и др.] – Волгоград: Учитель, 2012.-114с. Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Средняя группа. [Текст]/авт. – составитель. Т.И. Кандаля [и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. – 113с.

Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Старшая группа [Текст]/авт.– составитель.Т.И. Кандаля[и др.]– Волгоград: Учитель, 2012. – 158с.

Перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Подготовительная группа [Текст]/ авт. – составитель. Т.И.Кандаля [и др.] – Волгоград: Учитель, 2012.–169с.

Рыбак, М.В., Глушкова, Г.В., Поташова, Г.Н. Раз, два, три, плыви...: [Текст]: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений /М.В.Рыбак, Г.В. Глушкова, Г. Н. Поташова – М.: Обруч, 2010.– 208с.

Соколова, Л.А. Детские олимпийские игры. [Текст]/ Л.А. Соколова.-Волгоград: Учитель, 2013- 78с.

Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [Текст]/авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.- 144 с.

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет.[Текст]/авт.-сост.Е.И.Подольская.–2-еизд.-Волгоград: Учитель, 2012.-183с.

Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша. [Текст]/ под ред. Н.Г. Соколова. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2007.- 45с.

Семинович, А.Е. Подвижные игры для детей: Опыт поколений [Текст]/авт.- сост. А.Е Семинович, Н.А.Горбунова. -М: Сфера. 2009-128с.

	<p>Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. [Текст]/ Э.Я Степаненкова. -М.: Мозайка-Синтез, 2011. -144с.</p> <p>Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр [Текст]/Э.Я. Степаненкова. – Москва: Мозайка-Синтез, 2008-201с.</p> <p>Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [Текст]/Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – Москва: Мозайка-Синтез, 2011-78с.</p> <p>Формирование здорового образа жизни у дошкольников 5-7лет. Шорыгина, Т.А. Беседа о здоровье. Методическое пособие[Текст]/под ред.Т.А. Шорыгиной. – М.: ТЦ Сфера, 2008г.</p>
--	---

3.3.Распорядок и режим дня

График и режим работы МБДОУ №67

МБДОУ №67 работает по пятидневной рабочей недели. Группы функционируют в режиме:

- полного дня (12часового пребывания)

График работы МБДОУ №67

с понедельника по пятницу	7.00-19.00
предпраздничные дни	7.00-18.00

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

• решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

При проведении режимных процессов МБДОУ придерживается следующих правил:

- полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании);
- тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;
- привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Плавание	По сетке	Инструктор по ФИЗО
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО

Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог

Основные принципы построения режима дня

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника.
3. Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Режим дня

первая младшая группа (с 2 до 3 лет) (теплый период)

В дошкольном учреждении	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Игры, подготовка к прогулке	8.40 – 9.00
Прогулка: - НОД на участке	9.00 – 11.10

- игры, наблюдения - воздушные и солнечные процедуры	
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.10 – 11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъем, подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность с детьми на участке	15.45 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.40
Прогулка: - индивидуальная работа с детьми - самостоятельная деятельность уход домой	17.40 – 19.00

Режим дня
2 младшая группа (с 3 до 4 лет)
(теплый период)

Приём детей на улице. Самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55 - 9.20
Прогулка: - НОД на участке - игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.20 - 11.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20 - 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 - 12.25
Игры, направленные на снятие психомышечного и эмоционального напряжения, сон	15.10 - 15.25
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика	15.25 - 15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.45 - 17.10

Подготовка к прогулке, прогулка, Совместная деятельность с детьми на участке	17.10 - 17.50
Подготовка к ужину, ужин	17.50 - 18.20
Прогулка: - индивидуальная работа с детьми - самостоятельная деятельность - уход детей домой	18.20 – 19.00

Режим дня
средняя группа (с 4 до 5 лет)
(теплый период)

В дошкольном учреждении	
Прием детей на улице, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Игры, подготовка к прогулке	8.45 – 9.10
Прогулка: - НОД - игры, наблюдения - воздушные и солнечные процедуры	9.10 – 11.45
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.45 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.10
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.10 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность с детьми на участке	15.50 – 17.30

Подготовка к ужину, ужин	17.30 – 18.00
Прогулка: - индивидуальная работа с детьми - самостоятельная деятельность, уход домой	18.00 – 19.00

Режим дня

старшая группа (с 5 до 6 лет)
(теплый период)

4. 5.	В дошкольном учреждении	
6. 7. 8. 9. 10. 11.	Приём детей на улице: - самостоятельная деятельность - утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
12.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
13. 14.	Игры, подготовка к прогулке	8.50 - 9.15
15. 16. 17. 18. 19. 20. 21.	Прогулка: - НОД на участке - игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.15 - 12.00
22. 23.	Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.15 - 12.30
24. 25.	Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
26.	Подготовка ко сну, сон	13.00 - 15.00
27. 28.	Постепенный подъём, бодрящая гимнастика	15.00 - 15.25
29. 30.	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.45
31.	Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность с детьми на участке	15.45 - 17.40
о	Подготовка к ужину, ужин	17.40 - 18.20
г о т о в и т е	Прогулка: - индивидуальная работа с детьми - самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20 - 19.00

Режим дня
подготовительная группа (с 6 до 7 лет)
(теплый период)

32.	В дошкольном учреждении	
33.		
34.		
35.	Приём детей на улице:	
36.	- самостоятельная деятельность	7.00 – 8.30
37.	- утренняя гимнастика	
38.		
39.		
40.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
41.		
42.	Игры, подготовка к прогулке	8.50 – 9.15
43.	Г	
44.	Прогоулка:	9.15 – 12.00
45.	- НОД на участке	
46.	- игры, наблюдения, воздушные	
47.	и солнечные процедуры	
48.		
49.	Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.15 – 12.30
50.		
51.	Подготовка к ужину, обед	12.30 – 13.00
52.		
53.	Подготовка к сну, сон	13.00 – 15.00
54.		
55.	Постепенный подъем, бодрящая гимнастика	15.00 – 15.25
56.		
57.	Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
58.		
59.	Подготовка к прогулке, прогулка, совместная деятельность с детьми на участке	15.45 – 17.40
60.		
61.	Подготовка к ужину, ужин	17.40 – 18.20
62.		
63.	Прогоулка:	18.20 – 19.00
64.	- индивидуальная работа с детьми	
65.	- самостоятельная деятельность, уход детей домой	
66.		
67.		
68.		
69.		
70.		

им дня
I младшей группы (с 2 до 3 лет)
(холодный период)

Прием детей, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.20

Самостоятельная деятельность	8.20 – 8.45
Подготовка к занятиям, занятия (по подгруппам)	8.45 - 9.35
Подготовка к прогулке, прогулка	9.35 – 11.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, подготовка к полднику, полдник	15.00 – 15.30
Самостоятельная деятельность	15.30 – 16.00
НОД по подгруппам	16.00 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 16.55
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	16.55– 19.00

Гибкий режим дня

II младшей группы (с 3 до 4 лет)

(холодный период)

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игры, подготовка к НОД	8.30 – 9.00
НОД	9.00 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10 – 11.30
Обед	11.00 – 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Индивидуальная работа с детьми, НОД	15.50 – 16.05
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05 – 17.10
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 18.00
Игры. Уход детей домой	18.05 – 19.00

**Гибкий режим дня
средней группы (с 4 до 5 лет)
(холодный период)**

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Подготовка к НОД	8.50 – 9.00
НОД	9.00 – 9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.30 – 11.50
Обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка	15.50 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин	17.20 – 18.10
Игры	18.10 – 19.00
Уход детей домой	19.00

**Гибкий режим дня
старшая группа (с 5 до 6 лет)
(холодный период)**

В дошкольном учреждении	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к НОД	8.50 – 9.00
НОД	9.00 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.00
Возвращение с прогулки	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.00 – 15.20

Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Коррекционная работа	15.40 – 16.05
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин, игры	17.20 – 19.00
Уход детей домой	19.00

**Гибкий режим дня
подготовительная группа (с 6 до 7 лет)**

(холодный период)

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.30 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к НОД	8.50 – 9.00
НОД	9.00 – 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.00
Возвращение с прогулки	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.40
Коррекционная работа	15.40 – 16.05
Подготовка к прогулке, прогулка	16.05 – 17.20
Подготовка к ужину, ужин, игры	17.20 – 19.00
Уход детей домой	19.00

Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой МБДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Режим двигательной активности

Формы организации	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30
	На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультурные минутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	10-15	15-20	20-25	25-30
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-35	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Инструктором физической культуры организуется непосредственно-образовательная деятельность в спортзале. 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.

Инструктором физической культуры (плавание) организуется непосредственно-образовательная деятельность в бассейне. В бассейне проводится второй час физического развития.

Третий час физкультурного занятия проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем.

Особое внимание уделяется в начале учебного года сухому бассейну. В это время у детей проходит после летнего периода и переход в новую группу. В этот период занятия проводятся в физкультурном зале.

Циклограмма инструктора по физической культуре

День недели	Вид деятельности	Время
Понедельник	1. Подготовка к занятиям 2. Работа по расписанию НОД. 3. Заполнение журналов посещаемости. 4. Подбор дидактического материала. 5. Рабочее совещание.	08.00 – 08.40 08.40 – 11.00 11.00 – 11.30 11.30 – 12.00 13.30 – 14.00
Вторник	1. Подготовка к занятиям 2. Работа по расписанию НОД. 3. Заполнение журналов посещаемости. 4. Работа в творческой группе 5. Разработка рекомендаций для родителей 6. Работа с документацией по творческой группе.	08.00 – 08.40 08.40 – 10.20 10.20 – 11.00 11.00 – 12.00 12.00 - 13.00 13.00 – 14.00
Среда	1. Подготовка к занятиям 2. Работ по расписанию НОД. 3. Заполнение журналов посещаемости. 4. Работа с методической литературой. 5. Работа по самообразованию. 6. Работа с документацией по образовательной области физическое развитие	08.00 – 08.40 08.40 – 10.40 10.40 – 11.00 11.00 – 11.30 11.30 – 12.30 12.30- 14.00
Четверг	1. Подготовка к занятиям 2. Работа по расписанию НОД. 3. Заполнение журналов посещаемости. 4. Подготовка к занятиям 6. Работа по расписанию НОД 7. Заполнение журналов посещаемости.	08.00 - 08.40 08.40 – 10.30 10.30 – 11.00 15.30 – 16.00 16.00 – 17.00 17.00 - 17.30
Пятница	1. Подготовка к занятиям 2. Работа по расписанию НОД.	08.00 – 09.00 09.00 – 10.50

	3. Заполнение журналов посещаемости.	10.50 – 11.30
	4. Работа по самообразованию	11.30 - 12.30
	5. Разработка рекомендаций для уголка здоровья.	12.30 - 13.00
	6. Разработка пособий для нетрадиционного оборудования	13.00 – 14.00

Модель организации образовательного процесса на день

Образовательный процесс условно подразделен на:

- совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

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

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

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

Формы подготовки носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Традиционные праздничные мероприятия и события

Направленность мероприятия	Праздничные традиционные мероприятия	Сроки проведения
Музыкально-спортивное	День толерантности	ноябрь
Событие	День народного единства	ноябрь
Спортивное	День защитника Отечества	февраль
Спортивное	День космонавтики	апрель
Музыкально-спортивное	День Победы	май

Традиционные совместные мероприятия родителей и детей

Форма работы	Название мероприятия	Сроки проведения
Спортивные соревнования совместно с папами воспитанников (старшие, подготовительная к школе группы)	Как Баба-Яга внука в армию провожала	февраль
Спортивное мероприятие (подготовительная к школе группа)	Папа, мама, я – спортивная семья!	март
Совместное занятие родителей и детей (средние группы)	Морское путешествие	апрель
Спортивное развлечение (средние, старшие, подготовительные группы)	Неделя зимних развлечений и игр	январь

Спортивные конкурсы и мероприятия для дошкольников

Форма проведения	Название мероприятия	Сроки проведения	Уровень
Спортивные соревнования	День здоровья	апрель	муниципальный
Спортивное мероприятие	День народных игр	декабрь	муниципальный

Задача педагога наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г. Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е. О. Смирнова, Е. И. Тихеева, Е. А. Флерина, С. Т. Шацкий и др.). Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Мощный обогащающий фактор детского развития - социокультурное окружение и предметно-пространственная среда

Базисные компоненты развивающей предметной среды включают не только групповые помещения, но и другие функциональные пространства, к числу которых относятся физкультурный зал и бассейн учреждения. Физкультурное оборудование, сосредоточенное в нем, способствует развитию у детей основных движений, и позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки. Оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Занятия по образовательной области «Физическое развитие» в хорошо оснащенном физкультурном зале, где имеется весь спортивный инвентарь, который должен быть в зале для проведения непосредственно-образовательной деятельности (шведская стенка, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели, набивные мячи, маты, а также тренажеры, лыжи).

Оборудование бассейна, сосредоточенное в нем, способствует развитию у детей основных движений, и позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки. Оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Занятия по образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проходят в хорошо оснащенном бассейне с разметкой на бортиках (рыбки). Для организации образовательной деятельности имеется необходимый спортивный инвентарь.

«Двигательный центр»

Назначение:

- способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;
- ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний.

Перечень компонентов

№	Наименование	Возрастная группа				
		2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
1.	Балансиры				+	+
2.	Детские книги о здоровье и спорте	+	+	+	+	+
3.	Доска с ребристой поверхностью	+	+	+	+	+
4.	Игра «Городки»			+	+	+
5.	Игра «Теннис»				+	+
6.	Картотеки подвижных игр и спортивных развлечений	+	+	+	+	+
7.	Картотеки физминуток	+	+	+	+	+
8.	Картотеки прогулок	+	+	+	+	+
9.	Коврик массажный	+	+	+	+	+
10.	Кольцеброс настольный			+	+	+
11.	Мягкая «кочка» с массажной поверхностью	+	+	+	+	+
12.	Мячи надувные	+	+	+	+	+
13.	Мячи прыгающие			+	+	+
14.	Набор разноцветных кеглей	+	+	+	+	+
15.	Обруч	+	+	+	+	+
16.	Скакалка детская	+	+	+	+	+
17.	Тематические картины о здоровом образе жизни, о видах спорта	+	+	+	+	+
18.	Футбольный мяч	+	+	+	+	+

Приложение 1

Примерная форма индивидуального образовательного маршрута каждого ребенка группы

№	Фамилия, имя ребенка	Основное направление развивающей, коррекционной работы (например, сенсорное воспитание, формирование основ экологической культуры, развитие основных движений и т. д.)	Цели, задачи развивающей, коррекционной работы	Основное содержание развивающей, коррекционной	Прогнозируемый результат	Контрольные сроки
1	2	3	4	6	7	8
1						
2						
3						
4						

**Комплексно-тематическое планирование по образовательной области
«Физическое развитие»
Вторая младшая группа**

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1		До свиданья, лето, здравствуй детский сад!	1	<i>Приучать</i> детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. <i>Учить</i> ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. <i>Подвижная игра «Найди свой лист»</i>
			2	<i>Учить:</i> - ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; - подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>
2		Осень	1	<i>Ознакомить</i> детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. <i>Учить:</i> энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>
			2	<i>Учить:</i> - ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; - подлезать под шнур. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>
			3	<i>Учить:</i> -ходить и бегать по кругу; -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. <i>Упражнять</i> в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>
3		Мой дом, мой город	1	<i>Учить:</i> -во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. <i>Упражнять</i> в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «Беги ко мне»</i>
			2	<i>Учить:</i> останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. <i>Упражнять</i> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Догони меня»</i>
4		Я и моя семья	1	<i>Закреплять</i> умение ходить и бегать по кругу. <i>Учить</i> энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i>

			2	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге.</p> <p><i>Учить</i>:- сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра «Поезд»</i></p>
			3	<p><i>Познакомить</i>: - с перестроением и ходьбой парами;</p> <p>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> <p><i>Упражнять</i> в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><i>Подвижная игра: «Каравай»</i></p>
			4	<p><i>Упражнять</i>: - в ходьбе парами;</p> <p>- беге в рассыпную;</p> <p>- ходьбе с перешагиванием через брусок.</p> <p><i>Учить</i> правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу</p> <p><i>Подвижная игра «Курочка хохлатка»</i></p>
			5	<p><i>Упражнять</i>: - в ходьбе колонной по одному;</p> <p>- прыжках из обруча в обруч.</p> <p><i>Учить</i> приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Упражнять</i>: в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</i></p>
5		Игрушки	1	<p><i>Упражнять</i>: - ходьбе колонной по одному;</p> <p>- ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросить его назад;</p> <p>- ползать на четвереньках</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>
			2	<p><i>Закреплять</i> умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p><i>Упражнять</i>:- в ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>
6		Эти удивительные животные	1	<p><i>Учить</i>: - ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала;</p> <p>-сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.</p> <p><i>Упражнять</i> в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>
			2	<p><i>Учить</i>: - ходить и бегать по кругу;</p> <p>-мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Упражнять</i> в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>
			3	<p><i>Учить</i>: - ходить и бегать в рассыпную;</p> <p>- катать мяч друг другу, выдерживая направление;</p> <p>- подползать под дугу.</p> <p><i>Подвижная игра «Догони меня»</i></p>
			4	<p><i>Учить</i>: - ходить и бегать по кругу;</p> <p>-подлезать под шнур, не касаясь руками;</p> <p>-сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p><i>Подвижная игра «Догони меня»</i></p>

7		Мамин день	1	<p><i>Учить:</i> - ходить и бегать врассыпную при прыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. <i>Подвижная игра: «Каравай»</i></p>
			2	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе парами и беге врассыпную; - прокатывать мяч друг другу; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Беги ко мне»</i></p>
			3	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. <i>Формировать</i> правильную осанку при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Лошадка»</i></p>
8		Новогодний праздник, новогодние подарки	1	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге врассыпную; - прыжках из обруча в обруч. <i>Учить</i> ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра: «Беги ко мне»</i></p>
			2	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; - прокатывании мяча друг другу. <i>Учить</i> приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании. <i>Подвижная игра: «Воробышки и кот»</i></p>
			3	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - беге врассыпную; - бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра: «Найди свой цвет»</i></p>
9		Мир вокруг нас	1	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - бег врассыпную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра: «Воробышки и кот»</i></p>
			2	<p><i>Учить:</i> - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед <i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>
10		Папин день	1-2	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. <i>Познакомить</i> с прыжками в длину с места. <i>Учить</i> прокатывать мяч между предметами <i>Подвижная игра: «Каравай»</i></p>

			3-4	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге по кругу; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Учить</i> бросать мяч о землю и ловить двумя руками <i>Подвижная игра:</i> «Трамвай»</p>
11		День победы	1-2	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра:</i> «Птички и птенчики»</p>
			3-4	<p><i>Упражнять:</i> - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <i>Подвижная игра:</i> «Птички и птенчики»</p>
			5	<p><i>Упражнять:</i> - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и автомобиль»</p>
12		Летние забавы	1	<p><i>Упражнять:</i> - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Курочка хохлатка»</p>
			2	<p><i>Упражнять:</i> - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра:</i> «Воробышки и кот»</p>
			3	<p><i>Упражнять:</i> - ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; - бегать врассыпную; - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра:</i> «Огуречик, огуречик...»</p>

**Комплексно-тематическое планирование по образовательной области
«Физическое развитие»**

средняя группа

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1		Здравствуй, детский сад!	1	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка <i>Подвижная игра: «Лиса в курятники»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			2	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу <i>Подвижная игра: «Цветные автомобили»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i>
2		Подарки осени	1	1. Прокатывание мячей друг, другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями <i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i> <i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i>
3		Я и моя семья	1	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота -15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i>
			2	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пройти дальше <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i>

4		Мир вокруг нас	1	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
			2	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии <i>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i></p>
5		Зима	1	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) <i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i> <i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i></p>
			2	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз) <i>Подвижная игра: «Лиса в курятнике»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
			3	<p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) <i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i> <i>Малоподвижная игра: «Совушка»</i></p>
			4	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) <i>Подвижная игра: «Поезд»</i> <i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i></p>

6		Мой дом, мой город, моя страна	1	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</p> <p><i>Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i></p>
7		Папин праздник	1	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> <p><i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i></p>
			2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Игровое задание «Сбей кеглю»</p> <p><i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i></p>
8		Этот удивительны й космос	1	<p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки (25см)</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p> <p><i>Подвижная игра: «Зайцы и волк»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Пойдем в гости»</i></p>
			2	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей</p> <p><i>Подвижная игра: «Кролики»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i></p>
			3	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p><i>Подвижная игра: «Кошка и мышка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i></p>
			4	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.</p>

				<p>4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p> <p>5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p> <p><i>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i></p>
9	Земля наш общий дом	1	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p><i>Подвижная игра: «Сомалеты»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i></p>	
		2-3	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p> <p><i>Подвижная игра: «Цветные автомобили»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>	
10		1	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p> <p><i>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i></p>	
		2	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</p> <p><i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i></p>	
		3	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p><i>Подвижная игра: «Зайцы и волк»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i></p>	

11			1	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами)</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p> <p><i>Подвижная игра: «Самолеты»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
			2	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> <p><i>Подвижная игра: «Поезд»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Трамвай»</i></p>
12			1	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p><i>Подвижная игра: «Самолеты»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
			2	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p> <p><i>Подвижная игра: «Кошка и мышка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i></p>
			3	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p><i>Подвижная игра: «Перелет птиц»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Подарки»</i></p>
13			1-2	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>

				<p><i>Подвижная игра: «Гори, гори ясно»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i></p>
			3-4	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти <i>Подвижная игра: «Гори гори ясно»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i></p>
14			1	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками <i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i></p>
			2	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м) 3. Метание правой и левой рукой на дальность. <i>Подвижная игра: «Пробеги тихо»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
15			1	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока <i>Подвижная игра: «Самолеты»</i> <i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам</i></p>
			2	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 3. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). <i>Подвижная игра: «У медведя во бору»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди мяч»</i></p>
			3	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из –за головы. 2. Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Прыжки через скакалку. <i>Подвижная игра: «Карусели»</i> <i>Малоподвижная игра: «Карлики и великаны»</i></p>

**Комплексно-тематическое планирование по образовательной области
«Физическое развитие»
Старшая группа**

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1		День знаний	1	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. <i>Подвижная игра: «Третий лишний»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди свой цвет»</i></p>
			2	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. <i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>
2		Ранняя осень	1	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьбе «Пингвин». <i>Подвижная игра: «Перелет птиц»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
3		Я вырасту здоровым	1	<p><i>Игровые задания:</i> 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» (Собачка). 7. «Достань до колокольчика». <i>Подвижная игра: «Удочка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Угадай, чей голосок»</i></p>
			2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.</p>

				<p><i>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</i> <i>Малоподвижная игра: «Съедобное не съедобное»</i></p>
			3	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола. <i>Подвижная игра: «Пожарные на учении»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
4		Золотая осень	1	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. <i>Подвижная игра: «Посадка овощей»</i> <i>Малоподвижная игра: «Съедобное не съедобное»</i></p>
			2	<p><i>Игровые задания:</i> 1. «Попади в корзину». 2. «Проползи, не задень». 3. «Не упади в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни не задень». <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i></p>
5		День народного единства	1-2	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. <i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по нестандартному оборудованию»</i></p>
			3-4	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра: «Кто скорее до флажка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
7		Поздняя осень	1	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,</p>

				<p>руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Игра «Волейбол» (двумя руками).</p> <p><i>Подвижная игра: «Удочка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i></p>
8		Зима	1	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. «Брось и поймай».</p> <p>2. «Высоко и далеко».</p> <p>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия и на возвышение).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>1. «Большая птица».</p> <p>2. «Мяч водящему».</p> <p>3. «Горелки».</p> <p>4. «Ловишки с ленточками».</p> <p>5. «Найди свою пару».</p> <p>6. «Кто скорей до флага» (ползание по скамейке)</p>
			2	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p><i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
9		Новогодний праздник	1-2	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i></p>
			3-4	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p> <p><i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Зима»</i></p>
			5-6	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Перепрыгивание между препятствиями.</p> <p>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</p> <p>4. «Акробаты в цирке».</p>

				<p>5. «Догони пару».</p> <p>6. Бросание мяча о стенку.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>1. «Пятнашки»</p> <p>2. «Удочка»</p> <p>3. «Хитрая лиса»</p> <p>4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).</p> <p>5. «Перебежки».</p> <p>6. «Пробеги не задень»</p>
			7-8	<p>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p><i>Подвижная игра: «Большая птица»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Зима»</i></p>
1 0		Зима	1	<p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p><i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i></p> <p>При благоприятных погодных условиях проведение НОД на открытом воздухе</p>
			2	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.</p> <p>4. Пролезание в обруч боком.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><i>Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Зима»</i></p> <p>При благоприятных погодных условиях проведение НОД на открытом воздухе</p>
			3	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>5. Прыжки в длину с места.</p> <p><i>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i></p>
1 1		День защитника Отечества	1	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными</p>

				<p>в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. <i>Подвижная игра: «Гуси- гуси»</i> <i>Малоподвижная игра: «Зима»</i></p>
			2	<p><i>Игровые задания:</i> 1. «Проползи – не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. «Дни недели». 4. «Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель». Подвижные игры. 1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4. «Мяч через обруч». 5. «С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу»</p>
			3	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. <i>Подвижная игра: «Пятнашки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Мышеловка»</i></p>
		Международный женский день	1	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по – медвежьи». <i>Подвижная игра: «Затейники»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>
			2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Ползание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра: «Перебежки»</i> <i>Малоподвижная игра: «У кого мяч»</i></p>
1 3		Знакомство с народной культурой и традициями	1	<p><i>Игровые задания:</i> 1. «Кто выше прыгнет?». 2. «Кто точно бросит?». 3. «Не урони мешочек». 4. «Перетяни к себе». 5. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом». Подвижные игры:</p>

				<ol style="list-style-type: none"> 1. «Большая птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи – не задень». 5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»
			2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360гр., на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча, а обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. <p><i>Подвижная игра: «Совушка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i></p>
			3	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». <p>Подвижные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет»
1 4		Весна	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в круг» (футбол водящим). <p><i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди свою пару»</i></p>
			2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. <p><i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди свою пару»</i></p>
			3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. <p><i>Подвижная игра: «Кто скорее...»</i></p>

				<i>Малоподвижная игра: Ходьба по массажным дорожкам.</i>
1 5		День Победы	1	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги – не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка». 5. «Хитрая лиса»
			2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. <p><i>Подвижная игра: «Большая птица»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
			3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке «по- медвежьи». 3. Ползание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). <p><i>Подвижная игра: «Горелки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i></p>
1 7		Лето	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. <p><i>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</i> <i>Малоподвижная игра: «Стоп»</i></p>
			2	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проведи мяч» 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан». 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посади овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Большая птица»
			3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу от груди.

				<p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>4. Подбрасывание мальенького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</p> <p><i>Подвижная игра: «Перебежка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Ходьба по массажным дорожкам»</i></p>
--	--	--	--	---

**Перспективное планирование по образовательной области
«Физическое развитие»
подготовительная к школе группа**

№	Дата	Тема	№ занятия	Содержание
1		День Знаний	1	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3м)</p> <p><i>Подвижная игра: «Дорожка препятствий»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Вершки и корешки»</i></p>
			2	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4м.)</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p> <p><i>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>
2		Ранняя осень	1	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый раз под ногой, на середине скамейке – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда</p> <p><i>Подвижная игра: «Жмурки»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Вершки и корешки»</i></p>
3		Я вырасту здоровым	1	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Ловкие ребята» (тройки)</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару» (ускорение).</p> <p>4. «Проводи мяч».</p> <p>5. «Круговая лапта» (выбивала, в кругу две команды).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Дорожка препятствий».</p> <p>2. «Пингвины» (две команды).</p> <p>3. «Быстро передай» (боком)</p> <p>4. «Крокодилы» (в парах две команды).</p> <p>5. «Фигуры»</p>
			2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше;</p>

				<p>боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</p> <p><i>Подвижная игра: «Стоп»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Море волнуется»</i></p>
4		Золотая осень	1	<p>1. Прыжки с высоты (40 см).</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p> <p>4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком.</p> <p><i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Фигуры»</i></p>
			2	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки вверх из глубокого приседа</p> <p><i>Подвижная игра: «Ловля обезьян»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>
5		Мой город, моя страна, моя планета День народного единства	1-2	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Проведи мяч».</p> <p>2. «Круговая лапта».</p> <p>3. «Кто самый меткий?».</p> <p>4. «Эхо» (малоподвижная).</p> <p>5. «Совушка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).</p> <p>2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды).</p> <p>3. «Ловкая пара».</p> <p>4. «Не задень» (2-3 команды)</p>
			3-4	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки через шнуры.</p> <p>3. Эстафета «Мяч водящему».</p> <p>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p> <p><i>Подвижная игра: «Волк во рву»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
7		Поздняя осень	1	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. (баскетбольный вариант, расстояние – 3м)</p> <p>2. Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>4. «Попади в корзину» <i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
8		Зима	1	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4м).</p> <p>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой</p>

				<p>пролет по диагонали.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p><i>Подвижная игра: «Ловля обезьян»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
			2	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Быстро передай»(в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4 «Летает – не летает». 5. «Муравейник»
9		Новогодний праздник	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. <p><i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i></p>
			2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») <p><i>Подвижная игра: «Стоп»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
			3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние -3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 6. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 7. Подлезание под палку (40см). <p><i>Подвижная игра: «Охотники и утки»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>

			4	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал – садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса» 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и насекомые». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». <p><i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>
1 0		Зима	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч <p><i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
			2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове <p><i>Подвижная игра: «Охотники и утки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>
			3	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Принеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
1		День	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.

1		защитник а Отечества		<p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров <i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди себе пару»</i></p>
			2	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8шт.) 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с продвижением двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча <i>Подвижная игра: «Стоп»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
			3	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч (3шт) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой»</i> <i>Малоподвижная игра: «Затейники»</i></p>
1 2		Международный женский день	1	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка – выручалочка» (с расчетом по порядку)</p>
			2	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с продвижением хлопка; с поворотом кругом <i>Подвижная игра: «Кто быстрее доберется до флажка»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i></p>

1 3	Знакомство с народной культурой и традициям и	1	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе <i>Подвижная игра: «Жмурки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Запретное движение»</i></p>
		2	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывания обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом <i>Подвижная игра: «Ловля обезьян»</i> <i>Малоподвижная игра: «Фигуры»</i></p>
		3	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40см). 3. Перешагивание через шнур (40см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками <i>Подвижная игра: «Два Мороза»</i> <i>Малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</i> При благоприятных погодных условиях проведение НОД на открытом воздухе</p>
1 4	Весна	1-2	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги – не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень – корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)</p>
		3	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы <i>Подвижная игра: «Горелки»</i></p>

				<i>Малоподвижная игра: «Море волнуется...»</i>
1 5		День Победы	1	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Ведение мяча между предметами.</p> <p>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p> <p><i>Подвижная игра: «Мышеловка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
			2	<p>1. Ходьба с выполнением заданий руками.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м)</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».</p> <p>4. Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>6. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>7. Прыжки в длину с разбега</p> <p><i>Подвижная игра: «Мышеловка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
			3	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?»</p> <p>2. «Перебрось – поймай».</p> <p>3. «Передал – садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Бег со скакалкой.</p> <p>2. «Рыбак и рыбки».</p> <p>3. «Мяч через сетку».</p> <p>4. «Быстро разложи – быстро собери».</p> <p>5. «Мышеловка».</p> <p>6. «Ловишки с ленточкой»</p>
1 7		До свидания детский сад! Здравствуй школа!	1-2	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>Бег на скорость (30м).</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p> <p><i>Подвижная игра: «Мышеловка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
			3-4	<p>1. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4м); двумя руками от груди.</p> <p>2. Ведение мяча ногой по прямой.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».</p> <p>5. Бег со средней скоростью на расстояние 100м.</p>

				<p>6. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 7. Переползание на двух руках – «Крокодил» <i>Подвижная игра: «Рыбак и рыбаки»</i> <i>Малоподвижная игра: «Летает, не летает»</i></p>
--	--	--	--	--

