Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 17 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

Принята:
Педагогическим советом
МАДОУ Детский сад 17
Протокол № 1
«1» сентября 2020г.

Утверждена:
Заведующий МАДОУ Детский сад 17
_____ С.И. Ряписова
Приказ № 144-ОД
от «31» 08. 2020 г

Рабочая программа

по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования Модуль образовательной деятельности «Физическая культура»

Срок реализации - 1 год

Красноуфимск 2020 г.

Рабочая программа по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическая культура» – Красноуфимск - 2020

Составитель: Телегина Елена Владимировна, инструктор по физической культуре МАДОУ Детский сад 17.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 (далее – ФГОС ДО), на основе целей и задач основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МАДОУ Детский сад 17, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента воспитанников МАДОУ Детский сад 17, специфики социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Содержание

1.	**Пояснительная записка**	**4**
1.1	Цели и задачи Программы	4
1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.3	Значимые для осуществления образовательной деятельности характеристики развития детей	9
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	12
1.5	Развивающее оценивание образовательной деятельности	14
2	**Задачи образовательной деятельности по модулю образовательной деятельности «Физическая культура»**	**16**
2.1	Содержание модуля образовательной деятельности «Физическое развитие»	16
2.2	Взаимодействие с семьями воспитанников	30
3.	**Организационно-педагогические условия**	**33**
3.1	Режим двигательной активности	33
3.1.1	Календарный учебный график	35
3.1.2	Учебный план	37
3.1.3	Расписание непрерывной образовательной деятельности	37
3.2	Обеспечение методическими материалами и средствами образовательной деятельности	40
3.3	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	41
3.4	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	43
4	**Дополнительный раздел**	45
	Приложение 1«Тематическое планирование реализации программы. Вторая младшая группа 3-4 года»	46
	Приложение 2 «Тематическое планирование реализации программы. Средняя группа 4-5 лет»	60
	Приложение 3 «Тематическое планирование реализации программы. Старшая группа 5-6 лет»	73
	Приложение 4 «Тематическое планирование реализации программы. Подготовительная к школе группа 6-7 лет»	87

1. Пояснительная записка

Рабочая программа физического развития воспитанников дошкольного возраста Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 17 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно - эстетическому направлению развития воспитанников» (далее – МАДОУ Детский сад 17) разработана в соответствии:

1.1 Цели и задачи Программы

Цель Программы - создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности, на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Задачи обязательной части:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса.
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
- Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- Формирование общей культуры и личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей, в том числе для одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Основные целии задачи физического развития детей

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.

Задачи, части формируемой участниками образовательных отношений определены:

- с учетом привлечения родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности к проектированию и развитию внутренней социальной среды МАДОУ Детский сад 17;
- с учетом специфики национально-культурных условий организации образовательного процесса в социокультурном пространстве;
- с учетом использования в образовательной деятельности образовательных возможностей городского округа Красноуфимск для развития ребенка;
- в соответствии приоритетным направлением деятельности – художественно-эстетическое развитие, которые показывают, каковы основные отличия МАДОУ Детский сад 17 от других дошкольных образовательных организаций;
- с учетом педагогической диагностики для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

- Формирование познавательного интереса и чувства сопричастности к семье, детскому саду, городу Красноуфимску, родному краю – Среднему Уралу, культурному наследию своего и других народов на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения.
- Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям).
- Формирование бережного отношения к родной природе, стремление бережно относиться к ней, сохранять и умножать, по мере своих сил, богатство природы.
- Развитие эстетических чувств детей, художественного восприятия, образных представлений, воображения, художественно-творческих способностей.
- Развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.); удовлетворение потребности детей в самовыражении.
- Формирование эстетического отношения к эстетическому искусству как отражению жизни во всем ее многообразии, к окружающей действительности в целом и к самому себе как части мироздания.
- Развитие эстетического восприятия как эмоционально-интеллектуального процесса «эстетического переживания пережитого»

1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы обязательной части:

1. *Поддержка разнообразия детства*. Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Образовательная деятельность строится с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его

возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений*. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество детского сада с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что детский сад устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам

ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Детский сад организует регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей*. В соответствии с ФГОС ДОПрограмма предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

1) принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
2) принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
3) принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
4) принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то

создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

Подходы обязательной части:

Личностно – ориентированный подход предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности.

Личностно – деятельностный подход рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка.

Индивидуальный подход определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников.

Деятельностный подход – организация целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса.

Ценностный (аксиологический) подход предусматривает организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка.

Компитентностный подход предполагает формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.

Диалогический (полисубъективный) подход предусматривает становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект – субъектных отношений.

Социально-педагогический подход обозначает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребенка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребенка и социума.

Культурно-исторический подход предусматривает развитие ребенка путем естественного созревания через овладение знаково – символическими средствами, речью и языком.

Системно – деятельностный подход предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребенка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности.

Возрастной подход предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка.

Средовой подход предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Культурологический подход позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Подходы части, формируемой участниками образовательных отношений:

- введение краеведческого материала в работу с детьми, с учетом принципа постепенного перехода от более близкому ребенку, личностно – значимого, к менее близкому – культурно – историческим фактам, путем сохранения хронологического порядка исторических фактов и явлений, и сведения их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее;

- формирование личностного отношения к фактам, событиям, явлениям в жизни города Красноуфимска, Свердловской области;

- создание условий для активного приобщения детей к социальной действительности, повышения личностной значимости того, что происходит вокруг;

- приобщение детей к истории, природе родного края через выбор самими детьми различных видов деятельности, в которых они хотели бы выразить свои чувства, представления об увиденном и услышанном (творческая игра, составление рассказов, изготовление поделок, сочинение загадок, аппликация, лепка, рисование);

- создание развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, способствующей развитию личности ребенка на основе народной культуры, с опорой на краеведческий материал (предметы, вещи домашнего обихода, быта, предметы декоративно-прикладного искусства уральских народов) предоставляющие детям возможность проявить свое творчество.

1.3. Значимые для осуществления образовательной деятельности характеристики развития детей

Возрастные характеристики детей 3-7 года жизни

В организации образовательного процесса учтены возрастные особенности детей 3-7 года жизни, которые определены авторами комплексной программы «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой).

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

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

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

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

мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

− Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

− В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

− В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3. Ритмическая гимнастика.

4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

В МАДОУ Детском саду 17 функционирует 12 групп, которые посещают 160детей в возрасте от 3-х до 7 лет. Из них:

- 38 детей дошкольного возраста с 3 до 4 лет – 2 младшая группа;
- 55 детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет – средняя группа;
- 33 детей дошкольного возраста с 5 до 6 лет – старшая группа;
- 34 детей дошкольного возраста с 6 до 7 лет – подготовительная к школе группа.
- состав групп с учетом возрастной категории детей;
- принцип формирования групп (одновозрастной, разновозрастной);
- половозрастной состав групп;

При организации образовательного процесса учтены особенности демографические, национально-культурные, климатические условия, описание которых представлены в Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 17.

В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО. К целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Целевые ориентиры образования детей 3-7 года жизни с учетом ФГОС ДО

Целевые ориентиры детей 3-7 года жизни, в части формируемой участниками образовательных отношений:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных формах двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных (подвижных) 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;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных формах двигательной активности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Промежуточные планируемые результаты обязательной части

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Обязательная часть			
Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движений рук и ног. Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Может 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	Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Может прыгать через короткую скакалку. Умеет принимать	Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Бегает наперегонки, с преодолением препятствий. Лазает по гимнастической стенке, меняя темп. Может прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Сочетает замах с броском при метании,	Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном

диаметром 15-20 см. Умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Может ловить мяч двумя руками одновременно. Умеет хвататься за перекладину во время лазанья. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Может надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Имеет представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.	правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Может ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. При построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Выполняет ведущую роль в подвижной игре. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Самостоятельно организует знакомые игры. Выполняет действия по сигналу. Имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах; о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы -значит, они у меня будут крепкими и здоровыми). Может оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Имеет представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.	подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе. Ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы. Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Может акцентировать внимание на особенностях своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Имеет представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; Знает о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Имеет представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Имеет представления о возможностях здорового человека. Имеет желание заниматься физкультурой и спортом	воспитателем темпе. Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Умеет использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Придумывает варианты игр. Имеет представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Знает о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Имеет представления об активном отдыхе. Знает правила и виды закаливания, о пользе закаливающих процедур; о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

1.5 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Оценивание качества образовательной деятельности в средней группе определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО и ПООП (рамочной).

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МАДОУ Детский сад 17 на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности:

- коммуникативной деятельности со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерство и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- двигательной активности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность педагогической диагностики (проводится 2 раза в год) обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе педагогической диагностики информация, является основанием для прогнозирования образовательной деятельности с детьми, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах развития ребенка.

В начале учебного года (сентябрь) проводится основная первичная диагностика: выявляются стартовые условия (исходный уровень развития), определяются достижения ребенка к этому времени, а также проблемы развития, для решения которых требуется помощь воспитателя. На основе этой диагностики воспитателем в сотрудничестве со специалистами определяются проблемные сферы, мешающие личностному развитию ребенка, а также выделяются его достижения и индивидуальные проявления, требующие педагогической поддержки, определяются задачи работы.

В конце учебного года (май) проводится основная итоговая диагностика, по результатам которой оценивается степень решения педагогическими работниками детского сада поставленных задач и определяются перспективы дальнейшего

проектирования педагогического процесса с учетом новых задач развития детей. В качестве «идеальной нормы» для данной диагностики служит характеристика развития, уже соответствующая возрасту детей.

В период между первичной и итоговой диагностикой проводится промежуточная диагностика. Она может проводиться не со всеми детьми группы, а выборочно - лишь с теми, у кого проявляются существенные проблемы развития и в первую очередь, с детьми с ОВЗ.

Целью проведения промежуточной педагогической диагностики является оценка правильности выбранной в отношении ребенка стратегии образования, выявление динамики развития. По результатам данного вида диагностики педагоги при необходимости могут внести коррективы в педагогический процесс.

В ходе педагогической диагностики развитие детей оценивается по соответствующим показателям (индикаторам) во всех пяти образовательных областях (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое, физическое развитие) и фиксируются в «Картах развития ребенка» и «Детском портфолио», фиксирующих достижения ребенка в ходе образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики оформляются в форме «Карты развития ребенка».

Детские портфолио - метод оценивания реальных достижений воспитанников; инструмент комплексной оценки уровня развития интегративных качеств (личностных, физических, интеллектуальных), способностей ребёнка, как способ анализа индивидуальных достижений для выстраивания дальнейшей «траектории развития»;копилка личных достижений ребенка в разнообразных видах детской деятельности, его успехов, положительных эмоций, возможность ещё раз пережить приятные моменты своей жизни;

Карты развития ребенка - является документом образовательного учреждения, включающий в себя основные показатели развития ребенка и предназначенный для оценки динамики его развития, анализа эффективности созданных психолого-педагогических условий. Карта развития ребенка позволяет педагогу оперативно фиксировать результаты наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности, интерпретировать данные и использовать результаты анализа данных при проектировании образовательного процесса.

Карта развития заводится один раз при поступлении воспитанника в дошкольное образовательное учреждение и заполняется на каждого воспитанника на протяжении всего периода посещения детского сада специалистами, которые ведут образовательную и коррекционно-развивающую работу с ребенком. В карту вносятся показатели развития на начало и конец учебного года, рекомендации специалистов по проектированию индивидуального образовательного маршрута, который решает задачу создания психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка.

2. Задачи образовательной деятельности по модулю образовательной деятельности «Физическая культура»

Задачи психолого-педагогической работы с детьми представлены в модуле образовательной деятельности «Физическая культура»в соответствии с направлениями развития ребенка, реализуемого:

- с учетом принципа интеграции;
- с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания в рамках обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

В ходе планирования образовательной деятельности модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» представлен не только задачами, но и вариативными интегративными способами, методами и средствами реализации поставленных задач образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов с учетом реализации обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.1. Содержание модуля образовательной деятельности «Физическая культура»

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

«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.)».

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 по модулюобразовательной деятельности «Физическое развитие»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни

	образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.	Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура			
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в

время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями,	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами	Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота,

тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.	соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.	выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Часть, формируемая участниками образовательных отношений по модулю образовательной деятельности «Физическое развитие», содержательно представлена через**Мы живем на Урале:** образовательную программу с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. Толстикова О.В., Савельева О.В.

3-5 лет	**5-7 лет**
- способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр. - создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. - воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх. - создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду,	- развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала. - формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов. - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.

на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям. - создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью. - поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях. - способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.	- развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных - формировать у ребенка представления о роли труда взрослых в жизни общества и каждого человека (на основе ознакомления с разными видами производительного и обслуживающего труда, удовлетворяющего основные потребности человека в пище, одежде, жилище, образовании, медицинском обслуживании, отдыхе; через знакомство с многообразием профессий и трудовых процессов, доступных для детского понимания и воплощения в трудовой деятельности.

Содержание психолого – педагогической работы по модулюобразовательной деятельности
«Физическое развитие»

Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» **в части, формируемой участниками образовательных отношений:**

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.

Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.

Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.

Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Образовательная деятельность по реализации программы «Мы живем на Урале» организуется в совместной деятельности взрослых и воспитанников по тематическим неделям

4 неделя октября 1 неделя ноября - «Наша родина – Россия»
2 неделя ноября - «Моё здоровье»
3 неделя декабря, 4 неделя марта - «Азбука безопасности»
1 неделя февраля - «Уральские самоцветы»
4 неделя февраля - «Масленица»
3-4 неделя мая - «Мой Красноуфимск»

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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), врас- сыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2– 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку дру- гой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной 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 левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (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 вперед (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 ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из

исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу н а н осок в перед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

<u>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</u>

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег н а расстояние 4 0–60 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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2 –3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (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 (поочередно 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 цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке и ли п о канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «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», «Перелет 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 ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (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 наклон-ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между пред-метами 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 пролета 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 вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, 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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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 вперед, 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить н а лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед-ведь 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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 вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через лен- точку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных на-правлениях, 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 пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки н а двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед 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, веревку вперед и назад, вправо и 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 2 5–30 см выше поднятой руки ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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 поочередно 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на

самокате.

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

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

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

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

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

2.2Взаимодействие с семьями воспитанников

Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников. В разделе «Взаимодействие детского сада с семьями воспитанников и социальными партнерами» описаны основные формы работы родителей воспитанников, использование которых позволяет педагогам успешно реализовывать общеобразовательную программу дошкольного образования.

Ведущая цель взаимодействия – 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.

Основные **задачи взаимодействия:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского с ада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

Направления совместной партнерской деятельности	***Формы работы (взаимодействия) с родителями***
Нормативно-правовая деятельность	- знакомство родителей с локальной нормативной базой МАДОУ Детский сад 17; - участие в принятии решений по созданию условий, направленных на развитие МАДОУ Детский сад 17; - вовлечение семьи в управление МАДОУ Детский сад 17: планирование(учет особых интересов семьи, персонала и других членов местного сообщества; опора на размышления родителей на процесс развития детей, о своей работе, педагогических знаниях и практическом и жизненном опыте; получение у родителей информации об их специальных знаниях и умениях и использование их в организации образовательной деятельности, при ее планировании; получение у родителей информации об их ожиданиях в отношении их ребенка и использование этой информации для выстраивания индивидуальной траектории развития ребенка, отражая ее в рабочих программа, перспективных, календарных планах), организацию образовательного процесса, оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы (участие в диагностике)
Информационно-консультативная деятельность	- определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании образовательного процесса; - анкетирование, опрос родителей, для выявления области специальных знаний и умений родителей и их желания участвовать в жизни группы, МАДОУ Детский сад 17; - информационные стенды для родителей;

	- подгрупповые и индивидуальные консультации; - официальный сайт МАДОУ Детский сад 17 в сети «Интернет»; - презентация достижений; - предоставление родителям письменную информацию, призванной направлять их участие в образовательном процессе; - информация родителям о целях, задачах, прогнозируемом результате, образовательных достижениях каждого ребенка, его личностном росте, о планах развития (как долгосрочных, так и краткосрочных); - информация родителям о развитии детей и о том, как родители могут в этом помочь детям дома; - обеспечение ресурсами, которые родители могут использовать для того, чтобы расширить и дополнить образовательную деятельность, проводимую в группе детского сада; - организация интерактивных семинаров, моделирование решения проблем/задач, мастер-классов и др; - общение с родителями для того, чтобы узнать, какие цели родители ставят для своих детей
Просветительская деятельность	- лекции специалистов МАДОУ Детский сад 17; - библиотечка для родителей; - педагогическая гостиная; - совместная разработка учебных пособий и дидактических игр; - круглые столы, конференции с участием родителей, представителей общественных организаций; - информационные буклеты по заявленным родителями проблемам; - форум на сайте МАДОУ Детский сад 17; - единый и групповой стенды; - самиздатовская печатная продукция (газеты, журналы, книги, календари и пр.); - плакаты различной тематики (противопожарная, санитарная, гигиеническая, психолого - педагогическая и др.); - папки, листовки, памятки, буклеты, бюллетени; - стеллажи для демонстрации детских работ по лепке и небольших конструкций; - баннеры
Практико-ориентированная методическая деятельность	- дни открытых дверей; - семинары; - практические семинары по использованию ИКТ; - открытые занятия; - детско-родительские проекты; - выставки; - смотры-конкурсы; - ПМПк
Культурно-досуговая деятельность	- физкультурно-спортивные мероприятия; - акции; - музыкальные праздники; - день ребенка, семьи, детского сада, группы и т.д.; - экскурсии игровые семейные конкурсы, викторины
Индивидуально-ориентированная деятельность	- специальные тетради с печатной основой; - приглашение членов семей для знакомства с миссией, целями, с программой, методологией и порядком работы МАДОУ Детский сад 17, предоставляя им локальные акты, психолого-педагогические материалы и проводя презентации в дни открытых дверей; - проведение собеседований один на один с родителями ребенка для обсуждения достижений и трудностей в развитии ребенка, а также для получения информации об ожиданиях, целях, опасениях и потребностях родителей; - отчеты об успехах каждого ребенка; - сбор портфолио каждого ребенка, в котором накапливают письменную информацию и образцы продуктов детского творчества; - выяснение мнения родителей относительно критериев оценки результата образовательного процесса; - включение родителей в оценку результата образовательного процесса, своего участия «вклада» в процесс воспитания и развития ребенка; - обсуждение практических вопросов воспитания и развития детей для того, чтобы обеспечить для детей преемственность и последовательность действий взрослых; - организация вечеров для родителей с обсуждением, способствующих обмену

	обычаями и практикой воспитания детей; - конкурсы семейных рисунков; - выставки семейных достижений; - коллективные творческие дела; - создание, сопровождение портфолио детских достижений; - работа с картой индивидуального маршрута ребенка; - реализация индивидуальных программ развития ребенка, в том числе – одаренного; - организация вернисажей, выставок детских работ

Содержание направлений работы с семьей по модулю образовательной деятельности«Физическое развитие»

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми *в* детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка;покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

3. Организационно-педагогические условия

Физическое воспитание дошкольников представляет единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, включение физминуток и динамических пауз, подвижных игр, развлечений и досугов в помещение и на свежем воздухе в самостоятельной деятельности детей.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

3.1 Режим двигательной активности

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей**			
		3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) 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 дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) 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
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)			1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная	а) самостоятельное использование	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

активность	физкультурного и спортивно-игрового оборудования				
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.1.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2020- 2021 гг.

Содержание	**Возрастные группы**				
	1 младшая группа (2-3 года)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Количество групп	4	2	2	2	2
Начало учебного года	01.09.2020	01.09.2020	01.09.2020	01.09.2020	01.09.2020
Окончание учебного года	31.05.2021	31.05.2021	31.05.2021	31.05.2021	31.05.2021
Летний оздоровительный период	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021	01.06.2021-31.08.2021

1. Режим работы учреждения		
Продолжительность учебной недели	5 дней	
Режим работы ДОУ	с 7.30 до 18.00	
Время работы возрастных групп	10,5 часов	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года		
Учебный год	01.09.2020-31.05.2021	39 недель
Летний оздоровительный период	01.06.2021-31.08.2021	12 недель
3. Мероприятия проводимые в рамках образовательного процесса		
3.1 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (без прекращения образовательного процесса)		
Первичный мониторинг:	05.09.2020-16.09.2020	10 дней
Итоговый мониторинг:	15.05.2021-26.05.2021	10 дней

3.2 Праздники для воспитанников	
Наименование	**Сроки/даты**
Праздник «День знаний» (1 сентября)	1 сентября
Праздник День народного единства	2 ноября
Спортивный праздник с участием родителей «Удальцы, молодцы»	9 ноября
Праздник «Новый год»	27, 28 декабря
Фольклорный праздник «Посиделки»	1, 2 февраля
Праздник, посвященный Дню защитника Отечества	15, 16 февраля
Праздник 8 Марта	2, 3 марта
Экологический праздник «День Земли»	22, 23 марта
Праздник, оформление выставки рисунков «День Победы»	8 мая

Праздник «До свидания, детский сад!» (подготовительная к школе группа)	31 мая	
3.3 Периодичность проведения родительских собраний		
Наименование	**Сроки**	
1 собрание	сентябрь	
2 собрание	январь-февраль	
3 собрание	апрель-май	
4. Праздничные (нерабочие) дни		
День народного единства	4 ноября	1 день
Новогодние праздничные и нерабочие дни	1, 2, 3, 4, 5, 6, и 8 января 7 января	7 дней 1 день
День защитников отечества	23-24 февраля	2 дня
Международный женский день	8 марта	1 день
Праздник Весны и труда	1 мая	1 день
День Победы	9 мая	1 день
День России	12 июня	1 день
5. Мероприятия, производимые в летний оздоровительный период		
Наименование	**Сроки/даты**	
«День защиты детей»	01.06.2021	
«День семьи»	07.07.2021	
«До свиданья, лето!»	30.08.2021	

3.1.2Учебный план

Учебный план МАДОУ Детский сад 17
дошкольный возраст
в группах общеразвивающей направленности

Модуль образовательной деятельности (образовательная область)	**Виды деятельности детей**	**Количество часов в неделю (минуты/количество периодов)**			
		4-й год жизни	**5-й год жизни**	**6-й год жизни**	**7-й год жизни**
	Обязательная часть Программы				
	Организованная образовательная деятельность				
«Познавательное развитие»	Познавательно-исследовательская деятельность	15 мин (2)	20 мин (2)	25 мин (3)	30 мин (4)
«Речевое развитие»	Коммуникативная деятельность	15 мин (1)	20 мин (1)	25 мин (2)	30 мин (2)
«Художественно-эстетическое развитие»	Музыкальная деятельность	15 мин (2)	20 мин (2)	25 мин (2)	30 мин (2)
«Физическое развитие»	Физическая культура в помещении	15 мин (2)	20 мин (2)	25 мин (2)	30 мин (2)
	Физическая культура на воздухе	15 мин (1)	20 мин (1)	25 мин (1)	30 мин (1)

Итого в обязательной части		**120 мин (8)**	**160 мин (8)**	**250 мин (10)**	**330 мин (11)**
Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности					
Общение при проведении режимных моментов		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Конструктивно-модельная деятельность		1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Игровая деятельность		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Трудовая деятельность		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Самостоятельная игра		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Познавательно-исследовательская деятельность		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах развития		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов					
Утренняя гимнастика		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Часть, формируемая участниками образовательных отношений*					
«Художественно-эстетическое развитие»**	Изобразительная деятельность: Рисование	15 мин (1)	20 мин (1)	25 мин (2)	30 мин (2)
	Лепка	15 мин (1 раз в две недели)	20 мин (1 раз в две недели)	25 мин (1 раз в две недели)	30 мин (1 раз в две недели)
	Аппликация	15 мин (1 раз в две недели)	20 мин (1 раз в две недели)	25 мин (1 раз в две недели)	30 мин (1 раз в две недели)
Итого в части, формируемой участниками образовательных отношений		**30 мин (2)**	**40 мин (2)**	**50 мин (2)**	**90 мин (3)**
Максимальный объем образовательной нагрузки в непосредственно образовательной деятельности детей		**150 мин (10)**	**200 мин (10)**	**300 мин (13)**	**420 мин (14)**

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

3.1.3 Расписание непрерывной образовательной деятельности

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Ул. Механизаторов, 24

	Вторая младшая группа **4-й год жизни**	Средняя группа **5-й год жизни**	Старшая группа **6-й год жизни**	Подготовительная к школе группа **7-й год жизни**
Понедельник	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.00-9.15	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.30-9.50	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 10.00-10.25	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 10.35-11.05
Вторник		**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 15.15-15.35		
Среда				
Четверг	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.00-9.15	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.30-9.50	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 10.10-10.35	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 10.40-11.10

Пятница	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.00-9.15		**Двигательная активность** (физическая культура на свежем воздухе) 10.30-10.55	**Двигательная активность** (физическая культура на свежем воздухе) 11.00-11.30

Ул. Юбилейная, 4

	Вторая младшая группа(1,2) **4-й год жизни**	Средняя группа **5-й год жизни**	Старшая группа **6-й год жизни**	Подготовительная к школе группа **7-й год жизни**
Понедельник		**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 15.00-15.20	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 15.30-15.50	
Вторник	**(1)Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.00-9.15 **(2)Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.25-9.40	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.50-10.10	**Двигательная активность** (физическая культура на свежем воздухе) 11.00-11.25	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 10.20-10.50
Среда	**(1)Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.00-9.15 **(2)Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.25-9.40	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 9.50-10.10	**Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 10.20-10.45	**Двигательная активность** (физическая культура на свежем воздухе) 11.00-11.30
Четве				

Пятница	**(1)Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 15.25-15.40 **(2)Двигательная активность** (физическая культура в помещении) 15.00-15.15			

Структура организации непосредственно - образовательной деятельности

Структура состоит из 3 частей: вводной, основной, заключительной. Выделение частей обусловлено психологическими, физиологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствие с поставленными задачами. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Структура физкультурных занятий	2 младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Вводная часть	2-3 мин. - ходьба, бег в чередовании; в построениях с различными заданиями	3-4 мин. - упражнения в ходьбе, беге, несложные задания с предметами; упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку	4-6 мин. - ходьба, бег в чередовании;	5—6 мин. - упражнения в построениях, перестроениях; различные вариант: ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания
Основная	12-15 мин. - основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании)	12-15 мин,- упражнения с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины, косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног	18 - 20 мин. - упражнения общеразвивающего характера, используя различные исходные положения стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе; основным видам движений: равновесие,	20—25 мин. - основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. Подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

			прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
Заключительная	2-3 мин. – простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.	3-4 мин. - несложные игровые задания, игры малой подвижности	3-4 мин. - упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности	4-5мин. - упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания
Подвижная игра — обязательный компонент каждого занятия по физической культуре.				

3.2 Обеспечение методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Образовательная область «Физическое развитие»
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (см. Вераксу стр.129-132)
1. Научно - методическая литература
1.1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
1.2.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
1..3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
1.4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
1.5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
1.6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
1.7. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
2. Наглядно-дидактические пособия
2.1.«Летние виды спорта»; Комплект карточек - - «Игровой самомассаж»; - «Комплекс упражнений с мячом». Картотеки: перенеси в картотеки -картотека корригирующих гимнастик в соответствии с возрастом; -картотека физкультминуток; -картотека «Игры народов Урала»; -иллюстрированный материал по зимним видам спорта; -иллюстрированный материал по летним видам спорта; -плакаты: «Эти полезные витамины»; «Закаливание»; «Мы со спортом дружим»; «Правильно заботимся о своих зубах»; «Правила гигиены» -массажные сенсорные дорожки, коврики; -маски и атрибуты для подвижных игр; -энциклопедии для дошкольников: «Мое тело», «Органы чувств» и др.
2.2. «Зимние виды спорта»;
2.3. «Олимпийские виды спорта»
2.4. «Расскажите детям про Олимпиаду»
2.5. «Дыхательная гимнастика»;
3. Картотеки
4.1. картотеки подвижных игр в соответствии с возрастом детей
4.2. картотеки малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей
4.3. картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей
4.4. картотека считалок
4. Электронные образовательные ресурсы
5.1. Подборка дисков с комплексами утренней гимнастики, корригирующей гимнастики, релаксационной музыки.
5.2. Презентация «Олимпийские игры: талисманы, эмблемы, символы»
5.3. Презентация «Виды спорта»
5.4. Презентация «История возникновения мяча»
5.5. Презентация «Эти разные мячи»
5.6. Презентация «Олимпийские чемпионы».

3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Иллюстрации, картинки по гигиене. Сборники с потешками, стихами о культурно-гигиенических навыках. Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте. Аудио-сборники с музыкальными сказками, стихами на тему «Мои помощники». Плакат «Что мы делаем в разное время дня» (режимные моменты, культурно-гигиенические навыки).

Мягкие модули. Строительный инвентарь: мячи, скакалки, султанчики, кегли, обручи и др. предметное оснащение для самостоятельной двигательной активности. Для релаксации детей – многофункциональные мягкие модули. Для укрепления здоровья детей – корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия. Кубики маленькие и средние. Короткие скакалки. Мячи всех размеров. Вожжи. Обручи. Вертушки. Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания. Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски). Ленты, флажки (основных цветов). Массажные коврики и ребристые дорожки. Кегли. Флажки разных цветов. Мишени на ковролиновой основе с набором мячиков на «липучке» (дартс). Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах. Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека. Дидактические игры о спорте, основам жизнедеятельности. Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания. Альбомы «Грибы», «Лечебные травы», «Ядовитые растения». Художественная и познавательная литература о сохранении здоровья. Картотека пословиц и поговорок.

Центры физического развития и здоровья	
Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Игровые двигательные модули. Спортивно - игровые мобили: «Коридор-стадион», стена осанки. Алгоритмы и пиктограммы гигиенических процедур, одевания и раздевания. «Дорожка здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики) атрибуты для двигательной активности, сухой бассейн. Мешочки и подушечки с травами. «Аптека на грядке» - (познавательно-исследовательская деятельность). Выставки рисунков, коллективных коллажей. Аппликация о правильном питании. Дидактическая игра: «Что полезно для зубов». Плакаты: «Не забывайте мыть руки»; «Моем руки правильно» и др.	Игровые двигательные модули. «Тропа здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики) атрибуты для двигательной активности). Алгоритмы, пиктограммы закаливания, умывания, одевания и раздевания. Выставки рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Энциклопеди «Азбука здоровья» - о ценностном сохранении своего здоровья. Альбомы «Кладовая матушки природы». Интерактивные пособия «Витамины»; «Чистота - залог здоровья»; «Тайны здоровья»; «Лекарственные травы»; «Азбука здоровья» и др. Плакаты: «Эти полезные витамины»; «Закаливание»; «Мы со спортом дружим»; «Правильно заботимся о своих зубах»; «Правила гигиены», «Режим дня и др. Игра «Лечим зубы»: макет с зубами, белый пластилин. Дидактическая игра: «Сто шагов к здоровью»; «В стране здоровья». Книжки-малышки «Стихи о здоровье придуманные детьми». Картинки, иллюстрации, фотографии, клей, бумага

Игровые наборы «Кукольный доктор», «Больница». Кассовый аппарат, коробочки, пробирки, колбочки, ступка, пестик, коробочки от трав,фрукты и овощи для сюжетно-ролевой игры «Лесная аптека». Маски, атрибуты для подвижных игр. Мультбанк «Все о здоровье». Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Живой уголок леса», «Шум моря»и др. Дидактическая игра «Как устроен наш организм».	для создания собственных игр направленных на сохранения своего здоровья. Фотографии, иллюстрации, картинки, наклейки для изготовления книги рецептов «Национальные блюда народов Урала». Детско-взрослые проекты о сохранении своего здоровья: «Я и моё здоровье»; «10 заповедей здорового образа жизни моей семьи»; «Я расту здоровым», «Я не болею», «Здоровье моей семьи»; «Азбука здоровья» и др. Игра «Бактерии под микроскопом»; «Как бактерии попадают в организм». Спортивно - игровые мобили: «Коридор-стадион», дерево «Вырастайка», стена осанки. Схемы - тренажеры зрительных траекторий, метки на стекле с целью развития зрительной координации, тренировки глазных. Фитомодульные куклы-травницы, мешочки и подушечки с травами. Тропа «Здоровья» (массажные сенсорные дорожки, коврики). Кусочки ткани и травы для изготовления саше. «Аптека на грядке» (познавательно-исследовательская деятельность). Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Уголок леса», «Шум моря». «Маршруты выходного дня». Фотовыставки «Не боимся стужи, со здоровьем дружим!»; «Мы со спортом дружим и растем здоровыми»; «Всем всегда на свете ясно, что здоровым быть – прекрасно»; «Дети многих городов знают лозунг «Будь здоров». Коллаж «Мы спортсмены». Фотографии, иллюстрации для изготовления «Книги рекордов», журнала «Здоровичок», «Моё здоровье». Портфолио здоровья группы. Эколого-оздоровительная игра «Путешествие на планету здоровья». Кассовый аппарат, иллюстрации лечебных трав, банки с медом, мешочки с травами, коробочки от трав, фрукты и овощи для сюжетно-ролевой игры «Лесная аптека». Пиктограммы и схемы проведения подвижных игр. Маски и атрибуты для подвижных игр. Мультик-банк «Все о здоровье». Иллюстрации, фотографии знаменитых спортсменов, спортивных команд края, моего города (села).Коллаж «Любимые виды спорта». Игровой макет «Тело человека» Дидактическая игра «Как замечательно устроен наш организм». Энциклопедии для дошкольников: разделы «Мое тело», «Органы чувств».

3.4. Описание материально-технического обеспечения Программы

В учреждении созданы материально-технические условия для реализации Программы. Образовательное учреждение имеет полноценную предметно – развивающую среду, оснащенную для проведения образовательного процесса. В каждой группе в соответствии с возрастом детей созданы условия для физическогоразвитияоснащенные спортивным инвентарем для организации двигательной деятельности, физического развития, оздоровления и закаливания детей.

Территория детского сада оборудована спортивной площадкой, для организации двигательной деятельности и физкультурных занятий на свежем воздухе. На спортивной площадке имеется оборудование для лазания,подлезания; оборудование для игр с мячом; в зимний период формируется лыжная трасса с подъемами и спусками.

В ДОУ имеются следующие помещения для организации воспитательно-образовательного и коррекционного процесса:

Материально-техническое обеспечение

Ул. Механизаторов, 24

Для проведения занятий по физической культуре в МАДОУ Детский сад оборудован зал общей площадью -

Оборудование	
Мячи – фитболы	4
Мат гимнастический (малый)	1
Мат гимнастический (большой)	1
Гимнастическая скамейка	3
Гимнастическая стенка	2
Набор для игры в бадминтон	1
Гимнастическая палки (длинные)	22
Следочки	8
Круги	9
Мячи большие	20
Мячи малые	78
Мячи – массажеры (большие)	7
Мячи – массажеры (малые)	10
Кегли	34
Косички (длинные)	24
Гантели (детские)	40
Кубики	60
Мешочки с песком	20
Доска с ребристой поверхностью	2
Модули	4
Кирпичики	5
Скакалки	10
Набивные мячи	1
Мячи пластмассовые	34
Обручи пластмассовые (д- 90см)	18
Флажки	40
Дуги	3
Корригирующие дорожки	6

Цветные ленты	40
Лыжи (детские)	20
Лыжные ботинки	20
Массажный коврик	1
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА	
Контейнеры для хранения мелких игрушек и материалов	1
Корзины для хранения мячей	5
Корзины для хранения инвентаря	4

4. Дополнительный раздел программы

(краткая аннотация)

Рабочая программаявляется нормативным документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре МАДОУ ЦРР – детский сад. Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой - образовательной программой МАДОУ Детский сад 17, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, а также концептуальных положений авторов примерной образовательной программы «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа выстроена с учетом специфики социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа сформирована как программа психолого- педагогической поддержки позитивной социализации детей и определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию обеспечивающую сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Программа по физическому развитию определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей с 3 до 7 лет в условиях детского сада и направлена на формирование общей культуры, развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом развитии детей.

Основные цели и задачи:

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

В содержательном разделе представлено содержание образовательной деятельности для каждой возрастной группы. Содержание рабочей программы предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

В организационном разделе представлены особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, материально-технического, методического оснащения, расписание занятий в соответствии с режимами дня и учебными нагрузками для всех возрастов в соответствии с Сан ПиН 2.4.1.3049-13.

Разработчик рабочей программы Телегина Елена Владимировна, инструктор по физической культуре.

Приложение 1

Тематическое планирование реализации программы
Вторая младшая группа

Сентябрь

Первая неделя Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственна я среда
I -2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры,сохраняя равновесие.	Ходьба по дорожке: ширина 25 см, длина 2,5 - 3 м; П/игра «Беги ко мне» Дыхательное упражнение «Пастушок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.23 - 24	Гимнастическая скамейка, шнуры, игрушка
3	Учить ходить по рейке, положенной на пол, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость	Ходьба по рейке, положенной на пол; П/игра «Лохматый пес» <	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.24	Игрушка, кубик
Вторая неделя I -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Учить прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг к другу. Развивать чувство равновесия, глазомер.	Прыжки на двух ногах на месте; П/игра «Птички» Самомассаж пальцев «Овощи» Прокатывание мяча друг к другу; П/игра «Поймай комара»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.24 - 25 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.24	Игрушка, стул, мячик Флажки, мячи, обручи
Третья неделя I -2 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Учить ходить по бревну, прыгать вокруг предметов, катать шарик в воротца, упражнять в умении бегать по кругу.	Игровое упражнение «Прокати и догони»; П/игра «Кот и воробышки» Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя Прокатывание шарика в цель; П/игра «Наседка и цыплята»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.25 -26 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.25	Мячи, гимнастическая скамейка Ворота, лента
Четвертая неделя 1 -2 3	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, развивать ловкость, глазомер.	Ползание с опорой на ладони и колени; П/игра «Быстро в домик» Ходьба по массажной дорожке «Здоровье» Прыжки из кружка в кружок; П/игра «Наседка и цыплята»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.26 -27 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.25	Кубики, шнур, погремушка Рейка, обручи, мячи

Спортивный досуг В гости к ёжику Ерофею	Цель: создать атмосферурадости иэмоционального благополучия;воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	Мячи.дуги. веревки, корзина

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Возрастные особенности	Физминутка «На одной ноге»	Игра в круге «Зайка серенький сидит»	Консультация по теме «Формированиездоровьесберегающего Двигательногоповедения»	Анкетирование об организации двигательной активности детей дома

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Учить строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами.	Игровое упражнение «Пойдем по мостику»; П/игра «Догони мяч» Дыхательное упражнение «Ветры» Катание мяча в ворота; П/игра «По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28 -29 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.26	Мяч, мостик Рейка, обручи, мячи
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг к другу. Учить ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении ходить по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги.	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Ловкий шофер» Пальчиковая гимнастика «Веселые хлопушки» Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5 - 2 м); П/игра «Поймай комара»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 29 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.27	Мячи, обручи, флажок Бревно, мячи

Т ретья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом	Игровое упражнение «Быстрый мяч»; П/игра «Зайка серый умывается»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 30	Мячи, игрушка - заяц
3	движений; в равновесии Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по	Катание мяча между предметами; П/игра «Кролики»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 30	Гимнастическая скамейка, обручи, мячи
Спорти вный досуг «Весел	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Как помочь ребенку адаптироваться	Физминутка «Лесорубы»	Игра - упражнение «Мишка косолапый»	«Зависимость слойности одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности»	«Влияниедвигательной активности на физическоеипсихическое развитиедетей».

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колонну по два, катать мяч между предметами; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие.	Игровое задание «Веселые мышки»; П/игра «Ловкий шофер» Пальчиковая гимнастика «Кораблик» ПерПерелезание через бревно; П/игра «Бегите ко мне»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.33 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.28	Мяч, ленты, игрушка зайчик Бревно, мячи, гимнастическая скамейка, кубики

Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; упражнять в ходьбе по кругу, беге на носочках, прыжках на месте.	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Мыши в кладовой» Дыхательная гимнастика «Завели машину» Пролезание в обруч; П/игра «Мыши и кот»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.29	Мячи, обручи, шнур Обручи, мячи, шнур
Третья неделя 1-2 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча друг другу, закреплять умение строиться в круг.	Игровое задание «Прокати - не задень»; П/игра «По ровненькой дорожке» Зрительная гимнастика «Листопад» Прыжки с продвижением вперед; П/игра «Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 35-36 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.29	Мячи, кубики Ленточки, бревно, мячи
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию задании с мячом. Учить ходить змейкой, прыгать между предметами; упражнять в умении бегать в колонне по одному.	Ползание «Паучки»; «П/игра «Поймай комара» КГ - «Петрушка» (на спине) КГ - упражнение «Велосипед» (на Катание мяча друг другу; П/игра «Мышь в кладовке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 37 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.27	Шнур, флажки, доски Ленточки, шнур, мячи
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений в ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер	Ползание «Крокодильчики»; «П/игра «Кот и воробышки» Зрительная гимнастика «Осенний лес» Ходьба по ребристой доске; П/игра «Попади в круг»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 32 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.28	Шнур, кубики Погремушки, ребристая доска, мячи
Спорт. досуг «Живые Загадки»	Цель: развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности и пластичности. Закрепить знания детей о животных		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательноеупражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра - упражнение «Мишка косолапый»	Организовать совместные действия родителей и детей с мячом.	Консультация «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата»

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя I -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках Учить лазать по лестнице - стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена.	Игровое упражнение «Пройди - не задень»; П/игра «Коршун и птенчики» Ходьба по ребристой доске Метание мяча в горизонтальную цель; П/игра «Бегите к флажку» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.38 - 39 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.30 - 31	Кубики, шнур, гимнастические скамейки Шнур, кубики
Вторая неделя I -2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур;	Прыжки со скамейки (высота 20 см); П/игра «Найди свой домик» Игры с массажным мячом Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди; П/игра «С кочки на кочку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 40-41 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.31	Мячи, мат, шнур Ребристая доска, мячи, шнур, кубики
3	упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов.			

Третья неделя I -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие.	Игровое упражнение «Не упусти!»; П/игра «Найдем лягушонка» Зрительная гимнастика «Мишка» Катание мяча в воротца; П/игра «Поезд» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 41 -42 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.31	Дуги, мячи, кубики Воротца, бревно, мячи
Четвертая неделя I -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; сохранения устойчивого равновесия припрыжках.	Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» П/игра «Птица и птенчики» Дыхательная гимнастика «Гномик» Лазание по лестнице - стремянке; П/игра «Угадай, кто и где кричит»(ориентировка в пространстве)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 32	Стул, две доски Шнур, лестница- стремянка, мячи
Спортивный досуг	Цель: : создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковаягимнастика «Оладушки»	Дыхательноеупражнение «Бабочки»	Игра-упражнение «Лошадки» (прямой галоп)	Провести анкетирование об организации двигательной деятельности детей в выходные дни	Консультация «Развитиефункцииравновесия Основапредупрежденийтравматизма»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Равновесие «Пройди - не упади»; П/игра «Коршун и цыплята» Пальчиковая гимнастика «Строим дом»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 43 - 45	Доска, обручи, платочки
3	Учить ходить по прямой дорожке и в разных направлениях, прыгать через предметы, размыкаться и смыкаться; упражнять в умении катать мяч между предметами; развивать ловкость, глазомер.	Ползание на четвереньках, между предметами; П/игра «Беги ко мне»(с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.33	Шнур, кубики, мячи, шишки
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивать ловкость, глазомер..	Прыжки «Зайки - прыгуны»; П/игра «Птица и птенчики» Зрительная гимнастика «Снег снежок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44 - 46	Мячи, обручи, кубики
3	Учить ходить по доске, положенной на пол, бегать по прямой и извилистой дорожкам, метать в вертикальную цель; упражнять в построении в колонну по два, прыжках между предметами.	Прыжки через предметами; П/игра «Найди свой цвет» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с,33 - 34	Обруч, мячи, кубики, доска, бревно
Третья неделя 1 -2	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Упражнение«Медвежата» П/игра «Найди свой цвет» КГ - «Ножницы» (на спине)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46 - 47	кегли, мячи, кубики, обручи
3	Учить прыгать через линию; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Прыжки через линию; П/игра «Мыши и кот» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.34	Гимнастическая скамейка, мячи, кегли
Четвертая неделя 1-2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Равновесие «По тропинке» П/игра «Лохматый пес» Дыхательная гимнастика «Дыши глубже»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 47 - 49	Дуга, две доски
3	Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать	Пролезание в обруч; П/игра «Птички и птенчики» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 35	Шнур, обруч, мячи, кубики

	ловкость и координацию движений..			
Спортивный праздник «Зимние забавы»	Цель; совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Кто тише» (бег на носочках)	Физминутка «Наш мишутка потянулся»	Физминутка «Здравствуй, солнце»	Консультация «Формирование у детей произвольного управления двигательным поведением»	Консультация «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребенка в течение дня»

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед..	Равновесие «Перешагни - не наступи»; П/игра «Найди свой цвет» Зрительная гимнастика «Самолет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 50	Кольцо, шнуры, обручи
3	Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди; П/игра «Трамвай»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.35	Кубики, доска, мяч

Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Прыжки «Веселые воробышки»; П/игра «Воробышки в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Шарик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 51-52	Мячи, обручи, скамейка
3	Учить ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия.	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы); П/игра «Самолет»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.35	Мячи, кубики, ребристая доска.
Третья неделя 1 -2	У детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола..	Упражнение «Бросили» П/игра «Воробышки и кот» КГ - «Лодочка» (на животе)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 52 - 53	Шнур, мячи
3	Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок..	Прыжки из кружка в кружок; П/игра «Лохматый пес» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.36	Обруч, мяч
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Упражнение «Под дугу» П/игра «Лягушки» (прыжки) Ходьба перекат с пятки на носок	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 53 - 54	Дуга, две доски
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, ловля мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений.	Ходьба по рейке, положенной на пол; П/игра «Найди свое место»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 37	Мяч, рейка, гимнастическая скамейка
Спортивный досуг «Кто у бабушки живет»	Цель: Формировать навыки здорового образа жизни; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители

Игра «Угадай кто кричит»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Физминутка «На одной ноге постой - ка»	Открытое занятие	Консультация «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно — пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Прыжки «Змейкой»; П/игра «Кролики» Пальчиковая гимнастика «Лягушки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 54 - 55	Кубики, шнур, доска
3	Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии (поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Перелезание через бревно; П/игра «Поезд»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.37	Бревно, шнур, мяч
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Катание мячей «Точно в руки»; П/игра «Найди свой цвет» КГ - катание мяча по полу стопой	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 56-57	Мячи, 2 шнура
3	Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упражнять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжки через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Прыжки через предметы; П/игра «Птички и птенчики»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.38	Мячи, кубики, гимнастическая скамейка, шнур, кольцо.
Третья неделя 1 -2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнение - игра «Муравьишки» П/игра «Зайка серый умывается» Зрительная гимнастика «На лугу»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 57-58	Скамейка, мячи
3	Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице — стремянке; развивать координацию движений, глазомер.	Прыжки на двух ногах на месте; П/игра «Трамвай» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.38	Лестница, мяч, флажки

Четвертая неделя 1 -2 3	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному.	Ползание «Медвежата» П/игра «Автомобили» Дыхательная гимнастика «Бычок» Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловя его; П/игра «Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 58-59 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 59.	Кегли, кубики, гимнастическая скамейка, обручи. Мяч, дуга, мешочки.
Спортивный досуг «В гости к гному»	Цель: Формировать навыки здорового образа жизни; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность; умение ориентироваться в пространстве, развивать умение подражательных движений.		Конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательная гимнастика «Часики»	Игра «Кто где кричит»	Подвижная игра «Поезд»	Консультация «Меры предосторожности при ОРЗ»	Консультация сучастием медработника«Влияниепитания на ростиразвитиеорганизма»

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить выполняя задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель.	Прыжки «Через канавку»; П/игра «Тишина» Дыхательная гимнастика «Замочек» Ходьба по лестнице, положенной на пол ; П/игра «Беги ко мне»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60 - 61 «Физическое воспитание детей 2-7лет», с.39 - 40	Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры Погремушки, лестница, мяч

Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнение с мячом «Точный компас»; П/игра «По ровненькой дорожке» Пальчиковая гимнастика с мячом - ежиком	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 61 -62	Короткие шнуры, обручи, мячи
3	Учить прыгать в длину с места; упражнять и закреплять навыки катания мяча друг другу, бегать в колоне по одному; развивать равновесие.	Ходьба змейкой (между предметами); П/игра «Мыши и кот»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.40	Мячи, кубики, платочки.
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнение - игра «Медвежата»; П/игра «Мы топаем ногами» Зрительная гимнастика «Юла»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62- 63	Скамейка гимнастическая, мячи
3	Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами.	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу ; П/игра «Лохматый пес» (с бегом)	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.40 - 41	Доска, мячи, шнуры
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ползание «Проползи - не задень» П/игра «Огуречик, огуречик» КГ - «Рыбка» (на животе)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 63 - 64	Кегли, кубики, гимнастическая скамейка, обручи.
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазание по лестнице - стремянке; развивать чувства равновесия.	Прыжки в длину с места через две линии; П/игра «Птички в гнездышках»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 41	Мяч, лестница -стремянка, шнуры
Спортивный досуг «Волшебный подснежник»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки в играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание. Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать движение с музыкой, навыки выразительности и пластичности.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Семья»	Дидактическое упражнение «Гуси»	Физминутка «Замри!»	Беседа «Температурный режим и закаливание детей»	Консультация «Использование естественных препятствий для развития движений и ловкости детей»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно — методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Прыжки «Через шнуры»; П/игра «Мыши в кладовой» КГ - «Кошка» (стоя на четвереньках)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 65 - 66	гимнастическая скамейка, шнуры, кольца
3	Учить ходить выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; закреплять умения пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.	Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его; П/игра «Трамвай»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.41 - 42	Доска, мячи, обруч
Вторая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Прыжки «Парашютисты»; П/игра «Воробышки и кот» Дыхательное упражнение «Доктор»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 66 - 67	Кубики, набивные мячи, мячи, гимнастическая скамейка
3	Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, закреплять умение и навыки бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях, развивать глазомер.	Перелезание через бревно; П/игра «Бегите к флажку»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.42	Мячи, гимнастическая скамейка, бревно.
Третья неделя 1 -2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнение - игра «Лови мяч»; П/игра «Огуречик, огуречик» Пальчиковая гимнастика с бусами	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 67- 68	Скамейка гимнастическая, мячи, флажки

3	Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умение и навыки строиться в колонну по одному, бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость.	Катание мяча в воротца ; П/игра «Поезд»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с.42- 43	Кегли, мячи, шнуры
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Лазание на наклонную лесенку; П/игра «Коршун и наседка» Зрительная гимнастика «Будь здоров»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68	Наклонная лесенка, шнур.
3	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель; развивать чувство равновесия.	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; П/игра «Лохматый пес»	«Физическое воспитание детей 2-7лет», с. 43	Ребристая доска, дуга, мячи, погремушка
Спортивный досуг «На солнечной полянке»	Цель: воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка Раз, два, три, четыре, пять«»	Дидактическое упражнение «Шарик»	Ходьба боком приставным шагом	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий на улице и дома	Консультация «Организация физического досуга в кругу семьи в летний период»

Приложение 2

Средняя группа

Сентябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно — методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Прыжки - подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево; П/игра «Найди себе пару» Ходьба с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.20-21	Шнуры, платочки двух цветов, бубен.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость, глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Прыжки на двух ногах между предметами; П/игра «Автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.22	Кубики, флажок, мячи.
Вторая неделя 1-2 3	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Прыжки на двух ногах на месте; П/игра «Самолёты» КГ с гимнастической палкой: Руки с палкой за спиной, присесть. Игровое упражнение «Прокати обруч» П/игра «Найди себе пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.22-24 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.24-25	Шнур, мячи, флажки Шнуры, обручи, кубики
Третья неделя 1-2 3	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам, площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками; П/игра «Огуречик, огуречик» Дыхательное упражнение «Часики» Игровое упражнение «Мяч через сетку»; П/игра «Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.25-27 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.27-28	Мячи, шнуры. Сетка (шнур), мячи, кубики.
Четвёртая неделя 1-2 3	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Разучить перебрасывание мяча друг другу,	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу; П/игра «У медведя во бору Зрительная гимнастика «Осень» Прыжки на двух ногах «Вдоль дорожки»; П/игра «Огуречик, огуречик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28 - 29 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.30	Обручи, шнуры, доска Мячи

	развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках			
Спортивный досуг «Пожарные на учении	Обручи, шнуры, доска		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточнаягимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	КГ на стуле - поочередно поднима носки и пятки	Консультация по теме «Органы зрения»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижение вперед.	Игровое упражнение «Ловишки»; П/игра «Кот и мыши» Ходьба по массажным коврикам. Упражнение «Мяч через шнур»; П/игра «Найди свой цвет».	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.31 -33	Короткие шнуры, гимнастическая скамейка, кубики
	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.33 -34	Короткие шнуры, гимнастическая скамейка, кубики
Вторая неделя 1 -2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Автомобили» Зрительная гимнастика «Васька»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34 - 35	Мячи, обручи

3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Упражнение «Брось - поймай» П/игра «Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 35	Кегли, мячи
Т ретья неделя 1 -2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении,в лазании под дугу.	Игровое упражнение «Быстрый мяч»; П/игра «У медведя во бору» КГ - с полкой — палка на лопатках, наклоны туловища вперед	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 36	Дуга.
3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Катание обруча «Прокати - не урони»; П/игра «Цветные автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 37	Кубики, обручи, шнуры
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Ползание «Крокодильчики»; «П/игра «Кот и мыши» Пальчиковая гимнастика «Паучок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 37-38	Кегли, дуги, доска, набивные мячЛ
3	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Прыжки на двух ногах «Кто скорее по дорожке»; П/игра «Лошадки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 39	Мячи, шнуры, скакалки
Спортивный досуг «Экскурсия в осенний лес»	Цель: дать детям представление о культуре здоровья и путях ее развития через активный отдых на природе. Развивать крупную и мелкую мускулатуру, физические качества, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воспитывать бережное отношение к природе.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители

Г имнастика для глаз «Бутончик»	Физминутка «Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ежик в гости»	Консультация «Пальчиковая гимнастика. Чем она может помочь?»	Консул ьтация «Значение мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе»

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно — методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направлени движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенно площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. П/игра «Салки» КГ - упражнение на спине «Велосипед» Игровое упражнение «Не попадись»; П/игра «Кролики»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.40-41 Л.И. Пензулаева «Физические занятия д/саду» с.41 -42	Кубики, гимнастическая скамейка Веревка, мяч
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Прыжки на двух ногах через 5 -6 лини П/игра «Самолеты» Дыхательная гимнастика «Трубач» Игровое упражнение «Догони мяч»; П/игра «Найди себе пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44	Мячи, кегли, шнуры Обручи, мячи
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в броска мяча о пол и ловля его двумя руками; повторить ползанье на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; П/игра «Лиса и куры» Зрительная гимнастика «Фрукты» Игровое упражнение «Передай мяч»; П/игра «Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. «Физические занятия в д/саду» с. 44 - 45 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46	Мячи Кубики, мячи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу, ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ползание «Паучки»; «П/игра «Цветны автомобили» Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46 - 47	флажки,гимнастическая скамейка
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровое упражнение «Пингвины»; П/игра «Самолеты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 48	Мешочки, кубики

Спортивный досуг «Цирковое представление»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточнаягимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра-упражнение с цветными лентами «Веселый поезд»	Консультация «Органы зрения»	Пригласить родителей к просмотру гимнастики для глаз

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно — методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. П/игра «Лиса и куры» КГ лежа на спине, руки вдоль туловища «Полумостик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.49 - 50	Кубики, платочки, шнур, бруски
3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровое упражнение «Веселые снежинки»; П/игра «Бегите к флажку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 50	
Вторая неделя 1 -2 . 3	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Прыжки со скамейки (высота 20 см); П/игра «Найди свой домик» Игры с массажным мячом «Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания.; П/игра «Веселые снежинки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 51 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 52	Скамейка, мячи, резиновая дорожка, кубики Лыжи

Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Перебрасывание мячей друг другу; П/игра «Зайцы и волк» Зрительная гимнастика «Снег - снежок» 1 Игровое упражнение «Кто дальше?» П/игра «Снежная карусель» (с бегом)	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 53 - 54 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 55	Гимнастическая скамейка, мячи, обручи Лыжи
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. П/игра «Птички и кошка» Дыхательная гимнастика «Петух» Игровое упражнение «Петушки ходят»; Упражнение «Снайперы»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 55 -56 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 57-58	гимнастическая скамейка, кубики, доска Лыжи
Спортивный досуг «Живые загадки»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать выразительность, сообразительность.		конспект	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Цветочки - листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ - ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Влияние двигательного режима на здоровье детей»	Консультация «Влияние различных факторов на формирование осанки детей»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда

Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Продолжать учить детей ходить на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Равновесие «Пройди - не упади»; (ходьба по канату) П/игра «Кролики» Самомассаж «Снеговик» Игровые упражнения «Снежинки - пушинки», - «Кто дальше»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 58-59 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60	Кегли, канат, обручи Лыжи
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навыки скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Прыжки «Зайки - прыгуны» (с гимнастической скамейки); П/игра «Найди себе пару» КГ лежа на спине «Петрушка» » Игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к елке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 61	Мячи, гимнастическая скамейка, резиновые дорожки, веревки Лыжи
Третья неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Отбивание мяча об пол П/игра «Лошадки» Пальчиковая гимнастика «Ежик колкий» Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62 - 63 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 63 - 64	Косички, мячи, скамейка Санки
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен;в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола; П/игра «Автомобили» Дыхательная гимнастика «Паровоз» Игровые упражнения «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» С. 64 - 65 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 63 - 64	Обручи, мешочкц гимнастическая скамейка, шнур Санки
Спортивный праздник «Зимние забавы»	Цель; совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители

Игра «Что сначала, что потом?»	Физминутка «Цветок»	Игра в круге «Как на горке снег, снег...»	Консультация «Правильная группировка при скольжении детей по ледяным дорожкам»	Ознакомить родителей с упражнениями, направленными на Формированиеправильной осанки

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках; Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Прыжки через бруски; П/игра «Котята и щенята» Дыхательная гимнастика «Шарик» Игровые упражнения «Змейкой» «Брось до кегли»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 66 - 67 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68	Кегли, бруски, гимнастическая скамейка Санки, кегли
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	Прыжки «Из обруча в обруч»; П/игра «У медведя во бору» Зрительная гимнастика «Самолет» Игровые упражнения «Метелица» «Покружись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68 - 69 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 69 - 70	Мячи, обручи, скамейка, кегли Санки
Третья неделя 1 -2 3	У детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Упражнение «Бросили» П/игра «Воробышки и кот» КГ - «Лодочка» (на животе) Игровые упражнения «Кто дальше бросит снежок» «Найдем Снегурочку!»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 70-71 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 71	Шнур, мячи Санки, кукла - Снегурочка
Четвертая неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить	Равновесие - ходьба, перешагивание через набивные мячи;	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду»	Палки, набивные мячи, гимнастическая
1 -2	ползание в прямом направлении, прыжки между предметами..	П/игра «Перелет птиц» Ходьба с пятки на носок	с. 71 -72	скамейка
3	Развивать ловкость, глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения «Точно в цель» «Туннель»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 73	Санки

Спортивный досуг «Наши	Цель: приобщить детей общечеловеческим ценностям - гуманизму, патриотизму, коллективизму и дружбе. Способствовать		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательноеупражнение «7'рубач»	Физминутка«Канатоходцы»	Физминутка «Зайка серенький сидит»	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей	Консультация «Самоконтроль и самооценка привыполнении Физическихупражнений»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. П/игра «Перелет птиц» Пальчиковая гимнастика «Лягушки» Игровые упражнения «Быстрые и ловкие» «Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 73 - 74 . Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 74 - 75	Кубики, шнур Кегли
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Прыжки в длину с места П/игра «Бездомный заяц» КГ - катание мяча по полу стопой	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 75 - 76	Обручи, мячи, шнур
3	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровое упражнение «Прокати - не задень» П/игра «Лошадка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 77	Шнуры, мячи.

Т ретья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Прокатывание мяча между предметами П/игра «Самолеты» Дыхательная гимнастика «Бычок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 78 - 79	Скамейка, мячи, кубики
3	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе между предметами; прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)	ч Игровое упражнение «На одной ножке вдоль дорожки» П/игра «Самолеты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 77 - 78	Шнур, мячи, кубики
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по - медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ползание «Медвежата» П/игра «Охотник и зайцы» Зрительная гимнастика «На лугу»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 79	Флажки, доска, гимнастическая скамейка, шнуры
3	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторять упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 80	Шнуры, мячи
Спортивный досуг «Встречаем весну»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность; умение ориентироваться в пространстве		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Отгадай, что я делаю»	Дыхательноеупражнение «Улей»	Игровое упражнение «кто простоит дольше на носочках, руки вверх»	Консультация «Развитие мелкой мускулатуры рук при помощи мяча»	Буклет «Мой веселый звонкий мяч»

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Прыжки «Через канавку»; П/игра «Пробеги тихо» Дыхательная гимнастика «Трубач» Игровое упражнение «Сбей булаву» П/игра «У медведя во бору»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 81 - 82 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 83	Бруски, доска, две доски, мешочки Булава, трехколесный велосипед, обручи
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Метание мешочков в горизонтальную цель; П/игра «Совушка» Пальчиковая гимнастика с мячом - ежиком Лазанье под дугу «Не задень»; П/игра «Воробышки и автомобиль»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 83 - 84 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 85	Кегли, шнур, обручи, мешочки Дуга, бруски
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость, глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивать ловкость и глазомер.	Метание мешочков на дальность; П/игра «Совушка» Зрительная гимнастика «Юла» Игровое упражнение «Успей поймать»; П/игра «Догони пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 85 - 86 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 86 - 87	Мешочки, мячи, гимнастическая скамейка Доска, мячи, шнуры
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П/игра «Птички и кошка» КГ - «Рыбка» (на животе) Игровое упражнение «Накинь кольцо»; П/игра «Догони пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 87 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 88	Косички, 2 доски, кубики, обручи. Мяч, лестница - стремянка, шнуры
Праздник «Здоровье»	Цель: формировать у детей правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий; упражнять детей в умении выполнять дыхательную гимнастику, игровой самомассаж, психогимнастику.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Повтори за мной»	Малоподвижная игра «Кролики и великаны»	Физминутка «Мишка с куклой громко топают»	Рекомендовать ежедневный бег детей в умеренном темпе в конце прогулки - 1 мин 40 сек	Консультация «Мотивы,побуждающие к Самостоятельнойдвигательной активности»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Прыжки в длину с места П/игра «Котята и щенята» КГ - «Кошка» (стоя на четвереньках) Игровое упражнение «Достань до мяча» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 89 -90 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90	Доска, шнуры Косички, мяч в сетке, кегли
Вторая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Прыжки в длину через шнур; П/игра «Котята и щенята» Пальчиковая гимнастика с бусами Игровое упражнение «Попади в корзину»; П/игра «Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90-91 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 91 -92	Кубики, шнур, мячи » Мешочки, мячи, веревка
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять в ходьбе и беге	Ползание по гимнастической скамейке на животе П/игра «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Доктор» Отбивание мяча о пол одной	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 92 - 93 Л.И. Пензулаева	Палки, Скамейка гимнастическая, мячи, флажки Мячи, шнуры

3	парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.; П/игра «Пробеги тихо»	«Физические занятия в д/саду» с. 93	
Четвертая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; П/игра «У медведя во бору» Зрительная гимнастика «Будь здоров»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 93 - 94	Мячи, мешочки, шнур.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Прыжки по дорожке на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. П/игра «Угадай, кто позвал»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 94 - 95	Веревки, мячи
Спортивный досуг «Времена года»	Цель: воспитывать в детях любовь к спорту, закрепить знания о зимних, летних видах спорта, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать товарищество и спортивный характер..		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка«Весна»	Дыхательноеупражнение «Насос»	Подвижная игра «Лошадки»	Беседа «Значение воздушно -- солнечных ванн в процессе закаливания детей»	Ширма «Играйте вместе с детьми»

Приложение 3

Старшая группа

Сентябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Прыжки - подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед; П/игра «Мышеловка» Самомассаж пальчиков «Овощи»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.14 - 16	Гимнастическая скамейка, мячи, флажок
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Пингвины», «Не промахнись» П/игра «Ловишки» с ленточками	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 16 - 18	Кубики, мешочки с песком, обруч, шнуры, ленточки
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх	Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета» П/игра «Фигуры» Коррекция плоскостопия - упражнение «Сборщик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.18-20	мячи, шарики
3	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровое упражнение «Передай мяч »П/игра «Мы веселые ребята»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 19 - 20	Кегли, мячи
Третья неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании вверх мяча. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Ходьба по канату боком приставным шагом П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Наша грядка» Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.20 -22	Канат, мячи, гимнастическая* скамейка
3	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	П/игра «Быстро возьми»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.22 -23	Мячи, шнур, кубики (камешки)

Четвертая неделя 1 -2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналувоспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Пингвины» - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; П/игра «Мы веселые ребята» КГ - руки с гимнастической палкой за спиной, присесть	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.23 - 24	Палка, обруч, мешочки, бруски
3	Совершенствовать умение перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Прыжки»Вдоль дорожки»; П/игра «Найди себе пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.30	Мячи, шнуры
Спортивный досуг	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость,		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточнаягимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	КГ на стуле - поочередно поднимать носки и пятки	Консультация по теме «Температурныйкомфорт»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Учить детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры П/игра «Перелет птиц» Самомассаж «Фрукты» Упражнение « Отбиваем мяч» П/игра «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.27 - 28 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28-29	Короткие шнуры, гимнастическая скамейка, мячи Мячи

Вторая неделя 1 -2 3	Разучить повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча Упражнять детей в ходьбе и беге с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Прыжки из обруча в обруч П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Художник» Упражнение «Мяч - водящему» П/игра «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 29 - 31 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 31	Мячи, палка, гимнастическая скамейка Кегли, мячи
Третья неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками	Игровое упражнение «Быстрый мяч» - метание мяча в горизонтальную цель; П/игра «Удочка» КГ - с полкой - палка на лопатках, наклоны туловища вперед С мячом - «Пас под дугу»; Эстафета «Будь ловким»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 32-33 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34	Дуга, мячи, набивные мячи,3 корзины, 3 обруча Дуга, мячи, кегли, бруски
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин.; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола «П/игра «Гуси - лебеди» Зрительная гимнастика «Ослик» Игра-упражнение «Проведи мяч»; П/игра «Ловишки - перебежки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 34-36 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 36-37	Обручи, Мешочки, мячи «
Спортивный досуг «Лесные приключения»	Цель: Цель: дать детям представление о культуре здоровья и путях ее развития через активный отдых на природе. Развивать крупную и мелкую мускулатуру, физические качества, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воспитывать бережное отношение к природе.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Гимнастика для глаз «Бутончик»	Физминутка«Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ежик в гости»	Поговорить с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлечь детей к оценке своей позы во время рисования	Обсудитьуровеньфизического развитияребенка, его подвижность

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнение в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед по прямой. П/игра «Пожарные на учении» Массаж лица «Нос умойся» Игровое упражнение «Не задень»; П/игра «Мышеловка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.38 -40 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.40	Кубики, гимнастическая скамейка, мячи, колокольчик Кегли, мяч
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Гусеница» Игровое упражнение «Мяч водящему» П/игра «Ловишки с ленточками»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 41 -42 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43	Г имнастическая скамейка, мячи Шнуры, мячи
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Ведение мяча - баскетбольный вариант; П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Кукушка» Игровое упражнение «Переброс и поймай»; П/игра «Ловишки -парами»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 43 - 44 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44 - 45	Мячи Шнур, мячи
Четвертая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочкам на голове; «П/игра «Пожарные на учении» КГ лежа на спине «Велосипед?» Игровое упражнение «Мяч о стенку»; П/игра «Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 45 - 46 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46	Шнур, гимнастическая скамейка Мячи, кубики

Спортивный досуг «Красный, желтый, зеленый»	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Восточнаягимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра-упражнение с цветными лентами «Веселый поезд»	Ширма «Пальчиковыеигры»	Консультация «Мелкая моторика рук и для овладения письмом и ее значимость в уровне развития»

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Прыжки на двух ногах через бруски, помогая себе взмахом рук. П/игра «Ловишки с ленточками» Антистрессовый массаж Игровое упражнение «Кто дальше бросит»; П/игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.47 - 48 . Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 49 - 50	Кубики, обручи, мячи, доска, гимнастическая скамейка, бруски
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и перебросе мяча.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия - упражнение «Каток»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 50-51	Флажки, мячи, кегли

3	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика»; П/игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 51 - 52	
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах; П/игра «Охотники и зайцы» Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 52-53	Г имнастическая скамейка, мячи, мешочки
3	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	Игровое упражнение «Метко в цель П/игра «Смелые воробышки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 53 - 54	Лыжи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы П/игра «Хитрая лиса» КГ лежа на спине упражнение «Петрушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 54 -56	гимнастическая скамейка, кубики, мячи
3	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	Игровое упражнение «По дорожке»; П./игра «Мы веселые ребята»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 56-57	Лыжи
Спортивный досуг «Времена года»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать выразительность, сообразительность.		конспект	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая гимнастика «Цветочки - листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ - ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно — методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо одолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Равновесие «Пройди - не упади»; (ходьба и бег по наклонной доске) П/игра «Медведи и пчелы» Коррекция плоскостопия «Разбойник» Игровое упражнение «Сбей кеглю», П/игра «Ловишки парами»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 58-59 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60	Кубики,наклонная доска ыжи, кегли
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. крепнять навыки скользящего шага, повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Прыжки «Зайки - прыгуны» (в длину с места); П/игра «Совушка» Массаж ног «Молотки» Игровые упражнения «Кто быстрее», «Найдем зайца»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 60 - 61 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62	Мячи, дуги, веревки ыжи, кегли, снежки
Третья неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии крепнять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые движения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди) П/игра «Не оставайся на полу» Зрительная гимнастика «Три медведя» Игровые упражнения «Пробеги - не задень» П/ игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 62 - 63 И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 64	Обручи, мячи, набивные мячи Лыжи, снежки
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнение в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе; П/игра «Хитрая лиса» КГ лежа на спине «Ножницы» Игровые упражнения «По местам» «С горки»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» С.64 - 65 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 65-66	Обручи, гимнастическая скамейка, мячи нки

Спортивный Праздник «Забавы Зимушки зимы»	Цель; совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Китайский веер»	Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Приседание на носки 6-10 раз	Консультация«Коррекция плоскостопия»	Газета «За здоровьем босиком»

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе на лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Прыжки через бруски; П/игра «Охотники и зайцы» Массаж ладоней «Пирожки» Игровые упражнения «Точный пас» «По дорожке» П /игра «Мороз Красный нос»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 67 - 68 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 68 - 69	Бруски,гимнастическая скамейка,гимнастическая палка Санки, кегли

Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Прыжки в длину с места; П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Кораблик» Игровые упражнения «Кто дальше?» «Кто быстрее»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 69 - 70 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 70	Мячи, дуги, лжи, снежки
Третья неделя 1 -2	У детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) П/игра «Мышеловка» Зрительная гимнастика «Душистые цветы»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 70-71	Палка, гимнастическая скамейка, шнур, гимнастическая скамейка
3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность.	Игровые упражнения «Точно в круг» «Кто дальше	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 72	Снежки, обручи
Четвертая неделя 1 -2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс П/игра «Гуси - лебеди» КГ лежа на животе «Лодочка» у	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 72 - 73	мячи, гимнастическая скамейка
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий	Игровые упражнения «Гонки санок» «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 74	Санки
Спортивный досуг «Юные защитники Отечества»	Цель: приобщить детей общечеловеческим ценностям - гуманизму, патриотизму, коллективизму и дружбе. Создать условия для естественного удовлетворения потребностей детей в движении, игре. Воспитывать положительные эмоции, свободное и непринужденное общение взрослых и детей.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители

Дыхательноеупражнение «Трубач»	Пальчиковая игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»	Массаж рук «Строим дом»	Подготовка к празднику «Юные защитники отечества»	Консультация « Предупрежден ие детского травматизма»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами; П/игра «Пожарные на учении» Интеллектуальный массаж Игровые упражнения «Пас точно на клюшку» «Проведи - не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 75 - 76 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 77-78	Кубики, шнур Клюшка, шайба
Вторая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	Прыжку в высоту с разбега П/игра «Медведи и пчелы» Коррекция плоскостопия - упражнение «Серп» Игровое упражнение «Ловкие ребята» П/игра «Карусель»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 78 - 79 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 79 - 80	Кубики, мат, мешочки, шнур Шнуры, мячи.
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом	Прокатывание мяча между предметами П/игра «Стоп» Зрительная гимнастика «Бутончик» Игровое упражнение «Канатоходец» Эстафета с мячом «Быстро передай»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 80-81 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 82	Скамейка, мячи, шнур Мешочки с песком, кубики, кегли, мячи
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии Упражнять детей в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками	Ползание «Медвежата» П/игра «Охотник и зайцы» КГ лежа на полу - упражнение на животе «Рыбка» Игровые упражнения «Прокати - сбей» П /игра«Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 82 - 83 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 84	Обручи, шнур, мешочки Кегли, мячи

Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровичков и хлюпиков»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать эмоциональность, выразительность, сообразительность; умение ориентироваться в пространстве		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Птичка и птенчики»	Массаж рук и лица «Умывальная песенка»	Зрительная гимнастика «Жаворонок2	Консультация «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья»	Предложить родителям понаблюдать, как бегает и прыгает ребёнок, сколько времени на это тратит. Отметить, любит ли ребёнок интенсивные движения.

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно-методический комплект	Предметно- пространственная среда
Первая неделя 1-2 3	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом	Прыжки «Через канавку»; П/игра «Медведь и пчелы» Массаж рук «Строим дом» Игровое упражнение «Ловишки - перебежки» «Передача мяча в колонне»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 85 - 86 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 86	Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мячи Большой мяч
Вторая неделя 1-2 3	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренге; П/игра «Стой» Пальчиковая гимнастика с мячом - ежиком Лазанье под дугу «Пройди - не задень»; Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 87-88 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 88	Короткие скакалки, обручи Кегли, флажки, мячи большого диаметра

Третья неделя 1-2 3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Метание мешочков вертикальную цель; П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Весна» Игровое упражнение «Кто быстрее?»; П/игра «Карусель»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 88-90 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90	Мешочки, мячи, гимнастическая скамейка Обручи, мячи
Четвёртая неделя 1-2 3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Прыжки, на двух ногах через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; П/игра «Горелки» Ходьба по массажной дорожке «Здоровье» Игровое упражнение «Сбей кеглю»; П/игра «с кочку на кочку»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 90 – 92 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 92 - 93	Гимнастическая скамейка, короткая скакалка, канат. Кегли, обручи
Праздник «День здоровья»	Цель: формировать у детей правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий; упражнять детей в умении выполнять дыхательную гимнастику, игровой самомассаж, психогимнастику.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка «Веселые прыжки»	Дыхательнаягимнастика «Дровосек»	Зрительная гимнастика «Весна»	Подготовка спортивной площадки к летнему оздоровительному периоду	Консультация «Значимость утренней гимнастики и системное выполнение ее детьми в выходные дни»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом Упражнять детей в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость, глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)	Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками П/игра «Мышеловка» Массаж бедра «Дождик» Игровое упражнение «Пас друг другу» П/игра «Гуси - лебеди»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 93 - 94 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 95	Мячи, гимнастическая скамейка Мяч, дуга, ракетка, волан
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Прыжки в длину с разбега; П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия «Барабанщик» Игровое упражнение «Забрось в кольцо»; П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 95 - 96 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 96 - 97	Флажки, мячи Обручи, мячи,
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками; П/игра «Пожарные на учении» Зрительная гимнастика «Жаворонок» Игровое упражнение «Ловкие ребята» П/игра «Мышеловка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 97-98 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 98-99	Скамейка гимнастическая, мячи,обручи Мячи, шнуры, обручи, бруски
Четвертая неделя 1 -2 3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.	Ползание по гимнастической скамейке на животе; П /игра «Караси и щука» Оздоровительный бег вокруг детского сада Игровое упражнение «Мяч водящему»; П / игра «Не оставайся на земле»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 99- 100 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 100- 101	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи Мячи

Спортивный досуг «Весёлые старты»	Цель: воспитывать в детях любовь к спорту, закрепить знания о летних видах спорта. Развивать ловкость. Быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать товарищество и спокойный характер.		Конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка«Волна»	Игра с цветными лентами «Теплый - холодный»	Русская народная игра «Заря - зарница»	Консультация «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья»	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительномусезону

Приложение 4

Подготовительная к школе группа

Сентябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Прыжки на двух ногах через шнуры; П/игра «Ловишки» Самомассаж пальчиков- «Овощи»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.8 - 9	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи.
3	Упражнять детей в равномерном беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Игровое упражнение «Пингвины» П /игра «Догони свою пару»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.10	Мячи, мешочки
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета» П/игра «Не оставайся на полу» Коррекция плоскостопия - упражнение «Сборщик» Игровое упражнение «Быстро встань в колонну» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.10-11 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 13	Флажки, мячи, шнур Кегли, обручи
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов(ориентир - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами	Ходьба по канату боком приставным шагом П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Наша грядка» Игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди - не задень» П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 14 - 15 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 15	Веревочка с привязанным на конце мешочком с песком Мячи большого диаметра, шнур, кубики (камешки)

Четвертая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами; П/игра «Не попадись» КГ - руки с гимнастической палкой за спиной, присесть	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 15 - 16	Шнур, обручи, гимнастическая скамейка, палка
3	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Игровые упражнения «Прыжки по кругу»»; П/игра «Круговая лапта»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 17	Мячи
Спортивный досуг «Мы сильные, мы дружные»	Цель; создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к спорту, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Дыхательнаягимнастика «Большой ималенький»	Физминутка«Гриша шел»	П / игра «Веселый поезд» (с цветными лентами)	Подготовка ктурпоходу «Осеннеегуляние»	Ознакомитьродителей с Уровнемфизического развития и физической подготовленности детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы.

Октябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Упражнять детей в беге с	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры П/игра «Перелет птиц» Самомассаж «Фрукты»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.19-20	шнуры, гимнастическая скамейка, мячи
3	преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Упражнение «Переброс - поймай»,«Не попадись» П/игра«Фигуры»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.21	Мячи, бруски, шнур, мешочки с песком
Вторая неделя 1 -2 'У	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед П/игра «Не оставайся на полу» Упражнение «Перепрыгни - не задень»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 21 -22 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 23	Кубики, обручи, мат, мячи Обручи, мешочки с песком, веревка
Третья неделя 1 -2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча, ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровое упражнение «Быстрый мяч» - метание мяча в горизонтальную цель; П/игра «Удочка» КГ - с полкой - палка на лопатках,	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 23	Дуга, мячи, набивные мячи,3 корзины, 3 обруча
3	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Игровое упражнение «Успей выбежать»; П / игра «Не попадись»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 25 - 26	Мячи, кегли
Четвертая неделя 1 -2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при	Пролезание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой «П/игра «Удочка» Зрительная гимнастика «Ослик»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 26 - 27	Дуги, мячи, кегли, гимнастическая скамейка
3	Повторить ходьбу с остановкой но сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча	Игра - упражнение «Лягушки»; П/игра «Эхо»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 27-28	Ленточки, мячи
Спортивный досуг «Осенние гуляния»	Цель создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; воспитывать в детях любовь к природе, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка«Бабочка»	Гимнастика для глаз «Пчела»	Осваивать приставной шаг с приседанием	Подготовка к турпоходу «Осенние гуляния»	Турпоход в лес«Осенние гуляния»

Ноябрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Эстафета «Мяч водящему». П/игра «Догони свою пару» Массаж лица «Нос умойся» Игровое упражнение «Мяч о стенку»; П/игра «Мышеловка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.28-31 . Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.31	Мячи, канат Кегли, мяч
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбе с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед П/игра «Фигуры» Коррекция плоскостопия «Гусеница» Игровое упражнение «Не задень» П/игра «Не оставайся на полу»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 31 -33 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 33	Гимнастическая скамейка, мячи, скакалка Кубики, мячи
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Ведение мяча - баскетбольный вариант; П/игра «Перелет птиц» Зрительная гимнастика «Кукушка» Игровое упражнение «Перебрось и поймай»; П/игра «По местам»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 33-35 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 35-36	Мячи, кубики, дуги, шнур Шнур, мячи, кегли

Четвертая неделя 1 -2 3	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие Повторить бег и ходьбу с изменением направления; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; «П/игра «Фигуры» КГ лежа на спине «Велосипед?» Игровое упражнение «Передай мяч»; П/игра «Хитрая лиса»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 36-37 Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 38	Шнур, гимнастическая скамейка, мячи Мячи, обручи
Спортивный досуг «Уральская ярмарка» (подв. игры Народов Урала)	Цель: совершенствовать у детей двигательные навыки с играх, воспитывать ловкость, выдержку, внимание.		конспект	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Пальчиковая игра «Бежит лиса по мостику»	Физминутка «Вышел клоун»	Игра - упражнение с цветными лентами «Теплый - холодный»	Предложить воспитателю проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности	Консультация «Значение уровня развития мелкой моторики рук для овладения письмом» Ширма с пальчиковыми играми

Декабрь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно -пространственная среда
Первая неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями	Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их	Л.И. Пензулаева «Физические	Кубики, обручи, мячи, доска.
1 -2	рук, в беге врассыпную: в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком [illegible]. Развивать	П/игра «Хитрая лиса» Антистрессовый массаж	занятия в д/саду» с.39 - 40	гимнастическая скамейка, бруски

	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Игровое упражнение «Пас на ходу»; П/игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с.40 - 41	Кегли, мячи, скакалки
Вторая неделя 1 -2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно: повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	Ползание по скамейке на ладонях и коленях; П/игра «Салки с ленточкой» Коррекция плоскостопия - упражнение «Каток»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 41 -42	Мячи, палки, ленточки
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание	Игровое упражнение «Пройди - не урони»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 42 - 43	Кубики, мешочки, обруч и
Третья неделя 1 -2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость, глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Перебрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; П/игра «Попрыгунчики - воробышки» Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 44 - 45	Г имнастическая скамейка, мячи, мешочки с песком «
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя: повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	Игровое упражнение «Пас на ходу» П/игра «Лягушки и цапля»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 45 - 46	Мячи, набивной мяч, кегли
Четвертая неделя 1 -2	Повторить ходьбу и бег по кругл с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейк «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; П/игра «Хитрая лиса» КГ лежа на спине упражнение «Петрушка»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 46 - 47	гимнастическая скамейка, мешочки
з	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность	Игровое упражнение «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи»	Л.И. Пензулаева «Физические занятия в д/саду» с. 47 - 48	Клюшки, шайба, снежки

Спортивный досуг «К нам приехал цирк»	Цель: создать атмосферу радости и эмоционального благополучия; развивать выразительность, сообразительность.		конспект	

Взаимодействие со специалистами

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Физминутка«Белки»	Дыхательнаягимнастика «Гуси»	Отрабатывать боковой галоп	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»

Январь

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке	П/и «Ловишки», «День - ночь» Игровые упражнения «Кто быстрее?», «Проскользи - не упади», п/ и «Два Мороза»	Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с.48 - 50 Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 50 - 51	Гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, бруски,мячи Снежки, санки
Вторая неделя 1- 2 3	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	П/и «Совушка» Игровые упражнения «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки», игра «Два Мороза»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 51 - 52 Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 53	Кубики, мячи Снежки

Третья неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	П/и «Удочка» Игровые упражнения «Хоккеисты», «Катание на санках», п/и «Два Мороза»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 53 - 55 Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 55	Шнуры, мячи, гимнастическая скамейка Снежки, шайбы, клюшки
Четвертая неделя 1-2	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	П/ и «Паук и мухи», игра малой подвижности по выбору детей	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 56 - 57	Гимнастическая скамейка, скакала, мешочки
3	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»	Игровые упражнения «По ледяной дорожке», «По местам!», «Поезд»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 57	Санки
Спортивный досуг «Зимние забавы»	Совершенствовать у детей двигательные навыки в играх, соревнованиях, эстафетах. Воспитывать ловкость, выдержку, внимание. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Психогимнастика «Два рыболова»	Дыхательнаягимнастика «Веселый язычок»	Пальчиковая гимнастика «Деревья»	Коррегирующие упражнения с использованием массажных дорожек и ковриков	Буклет «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Февраль

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1-2 3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость, глазомер Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой; игровое задание с прыжками	П/и «Ключи», «День - ночь» Игровые упражнения «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики»	Л. И.Пензулаева«Физическое занятие в д/ саду» с.58 - 59 Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 59 - 60	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры Санки
Вторая неделя 1- 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу)	П/и «Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 60 - 61	Дуги (шнур), мячи, палка
3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Игровые упражнения «Гонки санок» «Пас на клюшку», игра «Затейники»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 61 - 62	Санки, клюшки, шайба
Третья неделя 1-2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	П/и «Не попадись»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 62 - 63	Мешочки, мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Игровые упражнения «Загони шайбу», «Гонка санок», п/и «Карусель»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/саду» с. 63 - 64	Санки, шайбы, клюшки
Четвертая неделя 1-2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить	П/ и «Жмурки», Эстафета с мячом «Передал - садись»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 64 - 65	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Игровые упражнения «Не попадись», «Найди свой цвет»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 65	Снежки, кубики

Спортивный досуг «Есть такая профессия - Родину защищать»	Обобщать имеющиеся у детей знания и представления о защитниках родины, воспитывать желание быть на них похожими, вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом; привлечь к участию в празднике и жизни.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Психогимнастика «Художник»	Пальчиковая гимнастика «Кто быстрее»	Игра в круге «Делай наоборот»	«Веселая йогадля дошкольников»консультация	Буклет «Что делать, если у ребенка плоскостопие»

Март

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1-2 3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	П/и «Ключи», «Ключи» Эстафета с мячом «передача мяча в шеренге» Игровые упражнения «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Совушки».	Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с.70 – 72 Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 72 - 73	Гимнастическая скамейка, мячи Мяч, шнуры
Вторая неделя 1-2 3	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную4 повторить задания в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять в беге и прыжка; развивать ловкость в заданиях с мячом.	П/и «Затейники» Игра «Тихо-громко», «МЫ –весёлые ребята», игра «Охотники и утки».	Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с73-74 Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с 74-75	Флажки, скакалки, шнур, мячи. Мяч, ленточка или шнурок.
Третья неделя 1-2 3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторять упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в беге на скорость; повторить игровыеупражения с пряжками, с мячом.	П/и «Волк во рву» Игровое упражнение «Кто быстрее2 Игровые упражнения «Пас ногой», «Ловкие зайчата», п/и «Горелки».	Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с75-76 Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с 77-78	Мешочки. Палки. Гимнастическая чсамейка. Мячи. Предметы.

Четвёртая неделя 1-2 3	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	П/и «Совушка», эмтафета с мячом «Передача мяча в шеренге» Игровые упражнения «Передача мяча в колонне», игра «Удочка», «Горелки.	Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с 78-79 Л. ИПензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с 79-80	Гимнастическая стенка, набивные мячи, кегли. Скакалки. Мячи.
Спортивные досуг «Праздник весны»	Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия. Воспитывать положительные эмоции. Свободное и непринуждённое общении взрослых и детей.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра«Клубочек»	Игра «Назови ласково»	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»	Буклет «От игры к творчеству»	«Школа здоровья - игры с мячом» консультация

Апрель

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1-2 3	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками	П/и «Хитрая лиса», Игровые упражнения «Быстро в шеренгу «Перешагни - не задень», п/и «Охотники и утки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с.80 - 81 Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 81 - 82	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур Обручи, шнуры или веревки
Вторая неделя 1-2 3	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	П/и«Мышеловка», Эстафета «Передал - садись» Игровые упражнения «пас ногой» «Пингвины», игра «Горелки»	Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 82 - 83 Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 83	Обручи, мячи, кубики, шнур Мячи, мешочки

Третья неделя 1-2 3	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	П/и «Затейники» Игровое упражнение «Кто дальше бросит» Игровые упражнения «Пройди - не задень», «Кто дальше прыгнет», п/и «Тихо - громко»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 83 - 85 Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 85 - 86	Мешочки, мячи, кубики Мячи
Четвертая неделя 1-2 3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	Игровое упражнение «Догони пару» п/и «Салки с ленточкой» Игровые упражнения «Передача мяча в колонне», п/и «Лягушки в болоте», «Горелки»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 86 - 87 Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 87	Мячи, мешочки Мячи
Спортивный досуг «День здоровья»	Формировать у детей правильную осанку. Упражнять детей в умении выполнять дыхательную гимнастику, игровой самомассаж, психогимнастику.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Ветер дует на...»	Игра «Путаница»	Игра в круге «С добрым утром»	«Физкультурное оборудование в группе» мастер класс	Буклет «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»

Май

Занятия	Программное содержание	Самостоятельная деятельность	Программно - методический комплект	Предметно - пространственная среда
Первая неделя 1 -2 3	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге4 в бросании малого мяча о стенку Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием	П/и «Совушка», игра малой подвижности «Великаны и гномы» Игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось - поймай», п/и по выбору детей	Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с.87 - 88 Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 81 - 82	Обручи, мячи, гимнастическая скамейка Гимнастическая скамейка, мячи, скакалка
Вторая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	П/и малой подвижности «Летает - не летает», п/и «Горелки» Игровыеупражнения «Ловкиепрыгуны»«Проведи мяч», Игра«Мышеловка»	Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 89 - 90 Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с.91	Обручи, мячи, мешочки Мячи, обручи, скакалки
Третья неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, прыжках, в равновесии Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками	П/и «Воробьи и кошка» Игровыеупражнения «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», п/и «Горелки»	Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 91 - 92 Л. И.Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 92 - 94	Гимнастическая скамейка, кубики, мешочки Мячи, кегли
Четвертая неделя 1 -2 3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом	Игра малой подвижности «Летает - не летает» п/и «Охотники и утки» Игровые упражнения «Кто быстрее», п/и «Не оставайся на земле»	Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 94 - 95 Л. И. Пензулаева «Физическое занятие в д/ саду» с. 95	Гимнастическая скамейка, кегли, кубики Кубик, мячи, скакалки

Спортивный досуг «В гостях у веселого мяча»	Расширение словаря по теме «Спорт». Закрепление навыков координации речи с движениями. Умения подбрасывать и ловить мяч. Формировать навыки сотрудничества, взаимопонимания.		Конспект (педкопилка)	

Взаимодействие со специалистами и родителями

Психолог	Учитель - логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Игра «Прорви круг»	Игра «Скажи наоборот»	Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»	Консультация «Подвижные игры, как средство формирования самооценки»	Конкурс семейных газет «Мы со спортом дружим»