

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детство» «Центр развития ребенка» города Калуги
необособленное структурное подразделение «Улыбка»
(МБДОУ «Детство» «ЦРР» г.Калуги НСП «Улыбка»)**

Принята
на педагогическом совете НСП «Улыбка»
протокол №1 от 31.08.2022

Утверждена
приказом №143 от 31.08.2022

***Рабочая программа инструктора по физкультуре
по направлению физическое развитие для работы с детьми до-
школьных групп общеразвивающей направленности в возрасте
от 2 до 7 лет
на 2022/2023 учебный год***

Разработал:

Тимохин Александр Алек-
сандрович
инструктор по физкультуре
культуре

*г. Калуга,
2022г.*

Содержание

I. Целевой раздел Программы

I. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи образовательной деятельности с детьми в соответствии с образовательными направлением «Физическое развитие»	3
1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.4 Интеграция образовательных областей	7
1.5 Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет	7
1.6 Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет	9
1.7 Возрастные особенности детей 4-5 лет.....	10
1.8 Возрастные особенности развития детей 5-7 лет.....	12
1.9 Целевые ориентиры освоения программы	13
2 Планируемые результаты освоения программы	14

II. Содержательный раздел Программы17

2.1. Содержание образовательной области «физическое развитие».....	17
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	27
Структура занятия в спортивном зале	30
2.3 Развивающая предметно-пространственная среда	33
2.4 Взаимодействие с другими участниками образовательного процесса	33
2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников	35
2.6 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	36
Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ	47

III. Организационный раздел Программы50

Система физкультурно-оздоровительной работы (Приложение №1)....	50
Модель двигательного режима (Приложение №2)	52
Физкультурное оборудование и инвентарь Приложение № 3	53
План проведения спортивных мероприятий с детьми (Приложение 5)	100
Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя (Приложения 6).....	101
Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда..	101
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	101
Взаимодействие с родителями.....	101

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева, 2014 г, требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17. октября 2013 года)

Данная Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021 – действует с 01.01.2022).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г.

№ 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» » (в ред от 21.01.2019 N 31)

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН» 1.2.3685- 21).

Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» (в ред. Постановления Правительства РФ от 24.03.2022 N 450)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Устав УО

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.

Она направлена на 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.

1.2 Цели и задачи образовательной деятельности с детьми в соответствии с образовательными направлением «Физическое развитие»

Цель образовательной области «Физическое развитие»: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

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

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

- Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- Помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочное – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- Способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно

- Сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями.

Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровит дельной направленности* и, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

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

- *Принцип оздоровит дельной направленности* и, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *методов физического развития* и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

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

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах. Данная программа построена на основе качеств венного подхода к проблеме развития психики ребенка.

Качественный подход учитывает, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

Возрастной подход. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.4 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах

спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

1.5 Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет

К двум годам ребенок уже способен отображать в игре простейшие действия с предметами, подражая действиям взрослого (кормит и укладывает спать куклу, прокатывает машинки и др.). Ребенок передает несложный сюжет из нескольких игровых действий. Дети становятся способными действовать с предметами-заместителями, появляются действия и без предмета, в которых сохраняется «рисунок» действия.

Основная черта игровой деятельности детей третьего года жизни — стремление многократно повторять одни и те же действия, например кормить куклу или катать ее в коляске. Постепенно игровые ситуации насыщаются речевыми элементами, сюжетными диалогами и пояснениями. На третьем году жизни начинают формироваться предпосылки режиссерской игры, деятельности, в которой ребенок «как режиссер» управляет игрушками, озвучивает их, не принимая на себя ролей. В режиссерской игре происходит формирование игрового отношения детей к предметам (одушевление предмета, придание ему неспецифических значений).

Задачи развития игровой деятельности детей

1. Развивать игровой опыт каждого ребенка.
2. Способствовать отражению в игре представлений об окружающей действительности.
3. Поддерживать первые творческие проявления детей.
4. Воспитывать стремление к игровому общению со сверстниками.

Сюжетно-отобразительные и сюжетно-ролевые игры

Отображение в сюжетно-ролевой игре бытовых действий, взрослых, семейных отношений, передача рисунка роли: как доктор слушать больного и делать укол, как шофер крутить руль, как парикмахер подстригать волосы, как кассир выдавать чек и пр. В совместной игре со взрослым воспроизведение действий, характерных для персонажа, проявление добрых чувств по отношению к игрушкам (приласкать зайчика, накормить куклу).

Установление связи игровых действий с образом взрослого (как мама, как папа), с образом животного (как зайчик, как петушок). Подбор необходимых для развития сюжета игрушек и предметов, замещение недостающих игрушек или предметов другими.

Отражение в игровом сюжете эпизодов знакомых стихотворений, сказок или мультфильмов. К концу третьего года жизни выстраивает цепочки из 2—3-х игровых действий, установление связи между действиями в игровом сюжете (сначала..., потом...).

Наблюдение за игровыми действиями других детей, спокойные игры рядом с другими детьми. Во втором полугодии — кратковременное игровое взаимодействие со сверстниками.

Передача в движении образов зверей, птиц в играх-имитациях, участие в играх-имитациях, сопровождаемых текстом («Котик и козлик», «Я люблю свою лошадку» и др.). В сюжетных играх — использование построек (строим диванчик, кровать для куклы и укладываем куклу спать).

Режиссерские игры

Содержанием элементарных режиссерских игр становятся непосредственные впечатления от окружающей действительности (по улице едут машины и идут люди; мама укладывает дочку спать и накрывает одеялом и пр.).

Разыгрывание сюжетов многократно повторяемых сказок и потешек.

Сюжетная и предметная игры тесно переплетаются: ребенок действует с шариками, бусинами как с предметами, закутывает их в платочек, качает, возит; шарики становятся птенчиками в гнездышке и опять превращаются в шарики. По побуждению воспитателя сопровождение режиссерской игры игровыми репликами персонажей: «Ау, мама! Где моя мама?»; «Я спрятался, меня не видно!», сопровождение речью движений игрушек. Обыгрывание построек в режиссерской игре: поездка на транспорте; катание с горки («Крепче, кукол-ка, держись, покатишься с горки вниз»); постройка из песка будки для собачки; прогулка игрушек по песочным дорожкам.

Дидактические игры

Игры с дидактическими игрушками — матрешками, башенками, предметами. Настольные игры с картинками, мозаика, кубики и пр.

Ребенок учится принимать игровую задачу: разбирать и собирать игрушки в правильной последовательности (пирамидки, башенки, матрешки); называть цвет, форму, размер.

Сравнение двух предметов, составление пар. Действия в соответствии с игровой задачей (положить красный шарик в красную коробочку; большому мишке дать большую чашку, маленькому — маленькую). Развитие умения разговаривать с воспитателем по ходу игры: о названии предмета, о его цвете, размере.

Результаты развития игровой деятельности

- Ребенок выстраивает сюжет из нескольких связанных по смыслу действий.
- Принимает (иногда называет) свою игровую роль, выполняет игровые действия соответствии с ролью.
- Игровые действия разнообразны.
- Ребенок принимает предложения к использованию в игре предметов- заместителей, пользуется ими в самостоятельных играх.
- Охотно общается с воспитателем и с детьми, вступает в игровое взаимодействие.
- Ребенок отражает в игре хорошо знакомые, не всегда связанные по смыслу действия.
- Игровую роль не принимает («роль в действии»).
- Игровые действия воспитателя в самостоятельной игре воспроизводит частично
- Предметами-заместителями пользуется только по предложению воспитателя.
- Редко включается в игру со сверстником, испытывает трудности в согласовании игровых действий.

1.6 Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

В этом возрасте ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования пред эталонами — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы

детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности.

Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстни-

ков во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

1.7 Возрастные особенности детей 4-5 лет

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

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку

— величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше.

Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной

деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

1.8 Возрастные особенности развития детей 5-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного

торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.9 Целевые ориентиры освоения программы

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Результаты педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

оптимизации работы с группой детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

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

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

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

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

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

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

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

2 Планируемые результаты освоения программы

В учебный период проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

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

- оптимизации работы с группой детей.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).

- Тесты проводит инструктор по физической культуре, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.

- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: «выполняет все действия самостоятельно и правильно» (3 балла), «выполняет все действия правильно, но со значительной помощью взрослого» (2 балла), «практически все действия выполняет с помощью взрослого» (1 балл).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;

- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое значение по какому – либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы

и формы организации образовательной работы. Если к концу года показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие»

Ранней возраст

- Строиться в круг ; парами; находит свое место.

- Выполняет упражнения по сигналу

- Бегаёт ровно по заданным границам зала

- Отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели.

- Ползать под дугу (40 см), не касаясь руками пола.

- Лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно.
- Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.
- Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подрезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Младшая группа

- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место.
- Начинать и заканчивать упражнения по сигналу.
- Сохранять правильное положение тела. Соблюдая заданное направление.
- Ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног.
- Бегать, не опуская головы.
- Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивании.
- Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди.
- Отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели.
- Ползать под дугу (40 см), не касаясь руками пола.
- Лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно.
- Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.
- Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подрезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Средняя группа

- Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.
- Сохранять исходное положение.
- Четко выполнять повороты в стороны.
- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях).
- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный).
- Сохранять равновесие после вращения или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движением партнера.
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.
- Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.
- Принимать исходное положение при метании.
- Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек, до 2 м.
- Подвижные игры с бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Старшая группа

- Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.
- Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
- Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.
- Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге

- Точно выполнять сложные прыжки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.
- Выполнять разнообразные движения с мячами («Школа мяча»).
- Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.
- Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.
- Передвигаться на лыжах переменным шагом.
- Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием, метание. Участвуют в играх-эстафетах, в играх с элементами соревнования.

Подготовительная группа

• Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой и указанием. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

- Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и другие).
- Энергично подтягиваться на скамейке разными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам.
- Организовывать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами.
- Выполнять ходьбу на лыжах скользящим шагом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием, метание. Участвуют в играх-эстафетах, в играх с элементами соревнования.

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Содержание образовательной области «физическое развитие»

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Ранней возраст
Содержание образовательной деятельности:

Основные движения	
Построение	По команде инструктора по физической культуре строятся в одну шеренгу; образуют круг; Переступанием повороты
Упражнения в шаге	Упражнение на осанку И.п руки в верх на носках ходьба. Руки на пояс на пятках на сок смотрит в верх . Перекат с пятки на носок .
Упражнения в беге	Противоходом; змейкой; приставным шагом; подскоки; Бег обычный, на носках, в медленном темпе, в быстром темпе, со сменой темпа и направления.
Упражнения в равновесии	ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба с перешагиванием через предметы, рейки; ходьба по лестнице, положенной на пол; медленное кружение в обе стороны.
Упражнения с мячом	Прокатывание мяча друг другу; отбивание и ловля мяча, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль; в горизонтальную и вертикальную цели.
Ползание, лазание	Пролезание под предметом, не касаясь руками пола; перелезание через предметы;
Прыжки	Прыжки в длину с места; в глубину (спрыгивание); подскоки на месте,
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.	
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 лазанье	«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»

Младшая группа

Содержание образовательной деятельности:

Основные движения	
Порядковые упражнения. Построение и перестроения	Построение, приветствие . Повороты налево, направо кругом . Перестроение в две ширенги.
Упражнения в шаге	<u>Упражнение на осанку.</u> 1.И.п Руки вверх ставь . (Лодины смотрят во внутрь). Идем на носках .Спина прямая. Тенимся в верх. 2.И.п руки на пояс ставь. На пятках марш. (Спина прямая , плечи разведенны, взгляд направлен в перед) 3. И.п тоже перекат с петки на носок (подъем выше, перекат плавнее)
Упражнения в беге	Змейкой , противходом. Приставным шагом лев/прав боком. со сменой темпа и направления.Кодскоки; , в медленном темпе. в быстром темпе.
Упражнения на координацию	Ходьба по прямой дорожке (ш. 15 см , дл. 2-2,5 м), ходьба по доске; ходьба по ребристой доске, ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба с перешагиванием через предметы, рейки; ходьба по лестнице, положенной на пол; медленное кружение в обе стороны. Пролезание под предметом, не касаясь руками пола; перелезание через предметы; лазание по лестнице-стремянке; лазание по гимнастической скамейке (приставными шагами)
ОРУ с мячом	Прокатывание мяча друг другу; отбивание и ловля мяча, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль; в горизонтальную и вертикальную цели.
Прыжки	Прыжки в длину с места; в глубину (спрыгивание); подскоки на месте с продвижением вперед; из круга в круг; вокруг предметов; между предметов
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.	
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 лазанье	«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 спря-тано»

Средняя группа

Основные движения	
Порядковые упражнения	Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонну по одному, по два (парами), по кругу, «змейкой» между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с изменением направления, со сменой направляющего.
Упражнения в равновесии	Ходьба по веревке приставным шагом, ходьба по доске, ходьба по ребристой доске, ходьба по гимнастической скамейке (ставя ногу с носка, руки в стороны), ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см, медленное кружение в обе стороны, руки на поясе.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен; бег в колонне (по одному, по двое); в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег, в медленном темпе в течение до 2 минут.
Катание, бросание, ловля, метание	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 (расстояние 2-2,5 м), правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5- 2 м.

Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами «змейкой». Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком. Лазанье по гимнастической стенке чередующим шагом, перелезание с одного пролета вправо и влево.
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), назад, боком, 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 в глубину (спрыгивание с высоты 20-25 см); в длину с места (не менее 70 см). Прыжки вверх с места (впрыгивание на высоту).
Ритмическая гимнастика	Танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движения; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.
Общеразвивающие упражнения	
Традиционные четыре частных общеразвивающих упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.	
Подвижные игры	
С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадка», «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	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»
Русские народные игры	«У медведя во бору» и др.

Старшая группа

Основные движения	
Порядковые упражнения	Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентировок, способы перестроения в 2-3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.
Ходьба и упражнения в равновесии	Ходьба обычная, на носках (с разным положением рук), на пятках, со сменой ведущего, со сменой направления, гимнастическим шагом, парами, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом, приставным шагом в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями; ходьба с подражательными упражнениями. Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, остановками, через предметы, с мешочком на голове(500 г), с поворотом на 360 градусов, приставным шагом. Ходьба по канату.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием ног, мелким и широким шагом, со сменой направлением, с за хлестом голени. Бег в колонне (по одному, по двое); змейкой, врассыпную, с препятствиями, с заданием, с ускорением по диагонали. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза); челночный бег 3 раза по 10 м. Бег со скоростью: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5-8,5 секунды).
Действия с мячом, метание	<p>Мяч-хоппер: прыжки на мяче-хоппере по всему залу врассыпную; прыжки на мяче-хоппере по всему залу в колонне по одному; прыжки на мяче-хоппере по всему залу по всему залу «змейкой» между конусами.</p> <p>Малый резиновый мяч: бросание мяча об стену снизу и ловля его; с хлопком; бросание мяча об стену от груди и ловля его; с хлопком; бросание мяча об стену снизу с отскоком об пол, ловля его; с хлопком; бросание мяча об стену от груди с отскоком об пол, ловля его; с хлопком; бросание мяча одной рукой вверх, ловля двумя руками; бросание мяча одной рукой вниз об пол и ловля двумя руками; бросание мяча двумя руками вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч, стоя на месте; бросание мяча двумя руками вниз, хлопнуть в ладоши и поймать мяч, стоя на месте; метание в вертикальную цель, расположенную на высоте 2м); метание в горизонтальную цель снизу правой и левой руками с расстоянием 4 м.</p>

	<p>Большой резиновый мяч: бросание мяча снизу (в парах); бросание мяча от груди (в парах); бросание мяча с отскоком от пола (в парах); бросание мяча, стоя на коленях (в парах); бросание мяча, сидя на полу (в парах); бросание мяча, сидя на мячах-хопперах (в парах).</p> <p>Обруч: катание обруча вдаль, бег за ним катание обруча друг другу в парах; катание двух обручей друг другу в парах; метание в вертикальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок); метание в горизонтальную цель разными способами (в обруч, который держит ребенок).</p>
	<p>Теннисная ракетка и теннисный мяч: положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его на ракетке; положить мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаться удержать как можно дольше; с мячиком на середине ракетки пройти как можно дальше; подбросить мяч одной рукой вверх и поймать его ракеткой, находящейся в другой руке; подбросить мяч вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд.</p>
Ползание, лазание	<p>Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами между конусами; проползание на предплечьях и коленях под дугами между конусами; проползание на предплечьях и коленях на скамейке; ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками; ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком; влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной; лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом; лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет спуск – по одному пролету; лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-ой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуститься.</p>

Прыжки	Прыжки в высоту с места; прыжки в высоту с места через модули разной высоты; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске; прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах то левым, то правым боком с продвижением вперед; прыжки в длину с места; прыжки из обруча в обруч; прыжки через обручи; прыжки на возвышение (высота 20 см); прыжки в глубину с высоты 30 см; прыжки на скакалке; прыжки в высоту с разбега; прыжки в длину с разбега.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Четыре частные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения ОРУ с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения.	
Спортивные игры и упражнения	
Ходьба на лыжах	Передвижение на лыжах скользящим шагом; прокатывание на лыжах под воротцами; приставные шаги вправо и влево; повороты на месте в одну и другую сторону.
Игры на лыжах	«У кого будет меньше шагов?», «Кто быстрее повернуться?»
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Мороз-Красный нос», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Охотники и утки» и др.
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Классы» и др.
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Не давай мяч водящему», «Поймай мяч», «Сбей мяч», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» и др.
Эстафеты	«Передал – садись», «Передача мячей», «Принеси арбузы»
С элементами соревнования	«Кто быстрее до флажка?», «Пингвины с мячом», «Скорый поезд»
Русские Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (с разным положением рук), на пятках, со сменой ведущего, со сменой направления, гимнастическим шагом, парами, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом, с выпадами, с крестным шагом, спиной вперед, с перекатом с пятки на носок, с заданиями, ходьба с подражательными упражнениями.
Упражнения в равновесии	ходьба по скамейке: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок; ходьба по скамейке с высоким подниманием коленей, с перекладыванием малого мяча под коленом из одной руки в другую; ходьба по доске (ширина 15 см) спиной вперед; ходьба по скамейке спиной вперед; ходьба по скамейке боком с перешагиванием предметов, лежащих на скамейке (разной высоты); ходьба по скамейке с предметом на голове, руки в стороны; ходьба по скамейке, присесть посередине, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед; ходьба по скамейке, пролезть в обруч (прямо и боком) (обруч держит взрослый на середине скамейки).
Действия с мячом, метание	<p><i>Малый резиновый мяч:</i> бросание мяча одной рукой вверх, ловля другой; бросание мяча одной рукой вниз, ловля другой после отскока; перекидывание мяча одной рукой в другую с постепенным увеличением высоты полета мяча; бросание мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой; бросание мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой после отскока; бросание мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой.</p> <p><i>В парах один малый мяч:</i> бросание мяча друг другу снизу; бросание мяча друг другу от груди с отскоком об пол.</p> <p><i>В парах два малых мяча:</i> сидя на полу, один, держа мяч в руках над головой, бросает второму; второй направляет мяч по полу первому; одновременно броски мяча друг другу от груди с отскоком об пол; метание в горизонтальную и вертикальную цели разными способами (в обручи, который держат дети).</p> <p><i>Большой резиновый мяч:</i></p> <p>На месте: бросание мяча двумя руками вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками после отскока; бросание мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, ловля двумя руками; бросание мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча двумя руками; бросание мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками; бросание мяча двумя руками вверх, хлопок в ладоши впереди себя, сзади себя, ловля мяча двумя руками.</p> <p><i>В парах с одним большим мячом на месте:</i> бросание мяча от груди; бросание мяча с отскоком от пола; один ребенок стоит спиной к другому, мяч – в вытянутых руках, совершает бросок мяча второму ребенку, который ловит мяч двумя руками.</p> <p><i>В парах с одним большим мячом в движении:</i> бросание мяча друг другу от груди, двигаясь боковым галопом; бросание мяча друг другу от груди с отскоком от пола, двигаясь боковым галопом.</p> <p><i>Теннисная ракетка и теннисный мяч:</i> положить мяч на середину ракетки, поворачивать ракетку вправо, влево, отводить от себя, подносить к себе, пытаться удержать как можно дольше; с мячиком на середине ракетки пройти как можно дальше; подбросить мяч одной рукой вверх и поймать его ракеткой, находящейся в другой руке; подбросить мяч вверх на небольшую высоту, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд.</p>

Ползание, лазание	Ползание по полу любым способом «змейкой» между конусами; ползание любым способом по полу и проползание под дугами, под скамейкой; ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; ползание на спине по скамейке, подтягиваясь руками; ползание на коленях по скамейке, подтягиваясь руками; ползание с опорой на стопы и ладони по скамейке; лазание по стенке различными способами ритмично, быстро; лазание по стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск – по одному пролету; лазание по стенке, поднимаясь вверх до 5-ой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуститься.
Прыжки	Прыжки в высоту с места через модули разной высоты; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 перекладин, лежащих на модулях разной высоты; прыжки на двух ногах боком (только левым или правым), продвигаясь вперед; прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на двух ногах; прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком; прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге; прыжки из обруча в обруч (4-5 шт.) на одной ноге боком; прыжки на двух ногах из стороны в сторону через лежащую на полу доску (ш. 10 см), с продвижением вперед; прыжки из стороны в сторону через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке) с продвижением вперед; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки со скакалкой на двух ногах (на месте); прыжки с обручем, попеременно правая и левая нога (на месте).
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроения: в колонну по 3, по 4 в движении; из одного круга в два на месте по расчету; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в два круга дроблением и наоборот; в 3 звена по ориентирам; в 4 звена по ориентирам. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»
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	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок; поднимать руки вверх из положения рук 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 водить 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, держать за опору.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Выставлять ногу вперед на носок с крестно: 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; каясь носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одновременно 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, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой и правой ноге и т.п.
Спортивные игры и упражнения	
Ходьба на лыжах	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба на лыжах по лыжне в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишка, бери ленту», «Простые ловишки», «Ловишки-елочки», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Мороз - Красный нос», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Охотники и утки» и др.
С прыжками	«Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
С ползанием и лазанье	«Перелет птиц», «Ловля обезьян» и др.
С метанием и ловлей	«Меткий стрелок», «Не давай мяч водящему», «Поймай мяч» и др.
Эстафеты	«Веселый обруч», «Перемена мест», «Прокати мяч», «Переправа»
С элементами соревнования	«Быстрый мяч», «Гонка мячей», «Не урони мяч»
Русские народные игры	«Лапта», «Медведь» и др.

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и

погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей используются следующие методы:

Наглядные методы, к которым относятся:

имитация (подражание);

демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

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

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Образовательная деятельность (физическая культура): -сюжетно-игровые, -тематические, -классические, -тренирующие, -на улице, Игры с элементами спорта Спортивные упражнения -«Неделя здоровья»	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -музыкально -ритмическая Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения Гимнастика после дневного сна -«Неделя здоровья»	Спортивные игры Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	физкультурные досуги спортивные праздники -«Неделя здоровья»

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

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять не менее 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закалывающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При

этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родители знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Структура занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 10 мин.-1-я младшая группа
- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая, старшая логопедическая группа
- 30 мин. - подготовительная группа, подготовительная логопедическая группа. Из них

Вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа

(разминка):

- 1,5 мин. - младшая группа,
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин. - младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура занятия на свежем воздухе

Второе занятия проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физи-

ческой нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем или инструктором по физической культуре.

При составлении конспектов инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весеннее - летний период и ее снижение в осеннее - зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 минут-1-я младшая группа

15 минут - 2-я младшая группа

20 минут - средняя группа

25 минут - старшая группа

30 минут - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

2 минуты – 1-2-я младшая группа,

3 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом):

5 минут-1-я младшая группа;

10 минут – 2-ая младшая группа,

14 минут – средняя группа,

19 мин. - старшая группа,

23 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания):

2 минуты 1-2-я младшая группа,

3 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпадах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через

препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прибегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3 Развивающая предметно-пространственная среда

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, непосредственной образовательной деятельности и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

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

2.4 Взаимодействие с другими участниками образовательного процесса

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

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на занятии, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровые сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя логопеда Задачи взаимосвязи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя
Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- 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 парки 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. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). 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 мультимедийных 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.

2.6 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

- ФГОС ДО (Приказ МО и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства 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;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики 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.

Система показателей даёт возможность оценить, насколько эффективно реализуется образовательная программа.

Оценка освоения результатов детьми образовательной программы осуществляется по трехбалльной системе в соответствии с уровнем усвоения программы:

- 3 балла - высокий уровень (ребёнок самостоятельно справляется с заданием);
- 2 балла - средний уровень (справляется с заданием с помощью взрослого);
- 1 бал - низкий уровень (ребёнок не справляется с заданием даже с помощью взрослого)

Мониторинг качества образования является одновременно диагностикой профессионального мастерства педагогов. Разрабатываемые системы тестирования и диагностики развития личности, диагностические методы тестирования позволяют педагогам строить воспитание и обучение на основе объективных сведений о воспитанниках.

При решении поставленных в Программе задач педагогический коллектив выстраивает систему образовательной работы и создает условия, направленные на достижение детьми целевых ориентиров в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Карты наблюдений детского развития с рекомендациями по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам используются, согласно издательству, «Мозаика-Синтез».

Срок проведения: 1-2 недели сентября и 1-2 недели апреля.

В апреле проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценки результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Группа № 10 « Умка»

(первая младшая группа общеразвивающей направленности воспитанники)

№ п/п	Фамилия, имя отчество ребенка	Дата рождения	Группы здоровья	Диагноз

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.).

Основная цель данной образовательной области в работе с детьми с ОВЗ - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно - пространственной координации.

В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных 22 представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построения и перестроения; различные виды ходьбы и бега, лазание, ползание, метание, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В процессе работы с детьми используются физкультминутки, динамические паузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах.

Одной из важных форм работы с детьми с ОВЗ по физическому развитию является развитие психомоторных функций:

Развитие моторики глаз; Развитие межполушарного взаимодействия (кинезиология)

Развитие вестибулярной системы; Футбол – гимнастика; Пространственная организация

Рече двигательная ритмика; Дыхательное - звуковая гимнастика; Фонетическая ритмика Развитие произвольных механизмов деятельности.

Для детей с ОВЗ применение здоровьесберегающих технологий является наиболее эффективным средством коррекции, помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении нарушений развития и общего оздоровления детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно игровые (игр тренинги и элементы иглотерапии), коммуникативные игры, самомассаж.

3. Коррекционные технологии: элементы сказкотерапии, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, псих гимнастика. Применение в работе данных здоровье сберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса.

В ходе коррекционно-развивающей работы реализуются следующие цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- ✓ Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья
- ✓ Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- ✓ Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- ✓ Знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формирование физических навыков:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать пространственную ориентировку во всех видах двигательной деятельности
- Развивать вестибулярную систему
- Развивать моторику глаз, пальцев рук, речевого аппарата
- Развивать произвольные механизмы деятельности
- Развивать координацию движений через разные виды упражнений
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной деятельности.

Формирование навыков подвижной игры.

- ✓ Развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- ✓ Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- ✓ Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- ✓ Развитие произвольных механизмов деятельности - приучать к выполнению действий по сигналу.

Инструктор по физической культуре проводит педагогическую диагностику, развивает двигательную активность с помощью подвижных игр разной сложности, совершенствует моторные навыки, формирует игровые навыки.

III. Организационный раздел Программы

Система физкультурно-оздоровительной работы

(Приложение №1)

№ п/п	мероприятия	группа МБДОУ	периодичность	ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (в сентябре и апреле)	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Непосредственная образовательная деятельность	Все группы	3 раза в неделю: зал - 2 раза воздух - 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза внеде- лю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

III. Профилактические мероприятия

1.	Витаминотерапия	Все группы	В течение года	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Старшая медсестра
3.	Профилактические прививки	Все группы	По графику проведения прививок	Медсестра
4.	Гигиенические процедуры	Все группы	ежедневно	Воспитатели
5.	Кварцевание групп	ежедневно	В течение года	Воспитатели
6.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
8.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, хореограф, воспитатели

IV. Нетрадиционные формы оздоровления

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатель группы
2.	Фитонцид терапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Старшая медсестра, младшие воспитатели

V. Закаливание

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели

Модель двигательного режима

(Приложение №2)

Формы организации	1-я младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час/нед	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час /нед
Утренняя гимнастика	10 минут				
Хороводная игра или	2-3 мин			3-5 мин	
Физкульт минутка	1-2 мин	2-3 мин			
Подвижная игра на прогулке	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	3-5 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	
Динамический час на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Непосредственная образовательная деятельность	10-15 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика последневого сна	5-8 мин	5-10 мин			
Спортивные развлечения	10 мин 2 раз/мес	15мин 2 раз/мес	20 мин 2 раз/мес	30 мин 2 раз/мес	40-50мин 2раз/мес
Спортивные праздники	-----	-----	-----	90 мин 2раза /год	90 мин 2 раза/год
Неделя здоровья	Осень		Зима		
Подвижные игры во 2 половине дня	5 минут	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно				

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской Деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной Общеобразовательной программы дошкольного образования
2-3	1ч. 40 мин.	2ч.	3 ч 00 мин	3ч 20 мин	1 ч 50мин
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч.40мин	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45мин.	2ч. 30 мин.

Физкультурное оборудование и инвентарь для проведения непосредственной образовательной деятельности

№	Наименование	Размеры (мм), масса (гр.)	Кол- во
1.	Батут детский		1
2.	Бубен		1
3.	Веревка	длина 3500 мм	1
4.	Гантели детские (пластмассовые)		8
5.	Гантели детские (утяжеленные)		10
6.	Дартс с липучками		2
7.	Канат гладкий	длина 3000 мм	2
8.	Кегли (пластмассовые)		20
9.	Кольце брос (набор)		1
10.	Корзины под мячи		4
11.	Конус пластмассовый		8
12.	Ленточки на колечке		46
13.	Лестница-стремянка Деревянная		1
14.	Лестница с зацепами	длина 2000 мм	1
15.	Летающая тарелка		1
16.	Мат дерматиновый (поролон)		1
17.	Мешочки с песком разного веса	m=150-200 гр	33
18.	Мешочки для равновесия		15
19.	Модули мягкие		12
20.	Мяч: резиновый набивной массажный ортопедический	диаметр 80 мм диаметр 130 мм диаметр 170мм вес 1000 гр диаметр до 110 мм	8 38 42 15 10 12
21.	Обруч (пластмассовый)	диаметр 650 мм диаметр 700 мм диаметр 900 мм	6 10 20
22.	Палка гимнастическая (деревянная)	длина 650 мм	8
23.	Палка гимнастическая (пластмассовая) Палочка с двумя висящими шарами	длина 1100 мм длина 1500 мм	20 4 2
24.	Погремушка		24
25.	Подставка деревянная под обручи		3
26.	Подставка пластмассовая под палки		5
27.	Скамейка деревянная	длина 2000 мм	2
28.	Скакалка		30
29.	Стенка гимнастическая		3
30.	Секундомер электронный		1
31.	Свисток		1

Оборудование для подвижных игр и эстафет

1.	Колокольчики	3
2.	Кольцо для подпрыгивания спогремушками	1
3.	Листочки картонные	2
4.	Лошадка с колесиками	2
5.	Маски зверей	22
6.	Мешок для прыжков	1
7.	Палатка детская	2
8.	«Радужный дождь»	1
9.	Туннель детский	2

Нестандартное оборудование

1.	Гимнастические ленты	5
2.	Дорожки здоровья	5
3.	Змея: Узкая; широкая	4500мм; 4000мм
4.	Кольца (пробки)	20
5.	Короткие косички	10
6.	Косички	26
7.	Мешочки для стоп	3
8.	Мягкие палочки	400 мм 650 мм
		8;4

Оборудование для спортивных игр и упражнений

1.	Бадминтон Ракетка для бадминтона Волан		3 Набора 9
2.	Баскетбол Щит баскетбольный навесной с корзиной		2
4.	Лыжи пластиковые	от 1100 мм	20
5.	Хоккей Клюшки хоккейные (деревянные) Шайба		2 4
6.	Футбол Футбольный мяч		1

ТСО

	Музыкальный центр		1
	Аудиозаписи		имеются и обновляются

Комплексно-тематическое планирование занятия по физической культуре

Сентябрь (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема: «Мы такие раные»				
Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ход занятия				
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>
Основная часть	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	Неделя здоровья
Заключительная часть	<p>Подвижная игра:</p> <p>« Огуречек,огуречек...»</p>		<p>Подвижная игра:</p> <p>«По ровненькой дорожке»</p>	

Октябрь (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны</p>
Основная часть	<p>ОРУ без предметов</p> <p>1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)</p> <p>2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. «Прокати мяч».</p>	<p>ОРУ без предметов</p> <p>1. Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p> <p>2. Игровое упражнение «Проползи — не задень»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Ползание «Крокодильчики»</p> <p>2. Равновесие «Пробеги — не задень»</p>
Заключительная часть	<p>Подвижная игра</p> <p>○ «Солнышко и зонтик»</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>○ «Поезд», «Трамвай»</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>○ «Солнышко и дождик»</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>○ «Догони меня!»</p>

Ноябрь (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на <i>пятках</i> . <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на <i>пятках</i> . <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на <i>пятках</i> . <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на <i>пятках</i> . <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть	Общеразвивающие упражнения с мячом.	-----	Общеразвивающие упражнения
	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие
Заключительная часть	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра
	«Солнышко и дождик»,«Догони меня!»	«Лохматый пес»	«Найди свой цвет», «Кролики»	«Догони меня!»

Декабрь (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть	Общеразвивающие упражнения с мячом.	ОРУ -----	ОРУ Без предметов	ОРУ -----
	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».
Заключительная часть (4 минут)	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра
	«Возьми флажок»	«Найди свой цвет»	«Воробышки икот»	«Трамвай»

Январь (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
<i>Ход занятия</i>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть (6 минут)	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - подсаки 	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - подсаки 	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - подсаки 	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - подсаки
Основная часть (5 минут)	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Равновесие «Пройди – не упади».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Прыжки «Из ямки в ямку».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Прыжки «Зайки – прыгуны».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Прыжки «Зайки – прыгуны».</p>
Заключительная часть (4 минут)	<p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Веселые зайчата»</p>	<p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Здравствуй, Мишка»</p>	<p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Птички в гнездышках»</p>	<p><i>Подвижная игра</i></p> <p>«Самолеты»</p>

Февраль (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Волшебные слова и поступки»	«Защитники Отечества»	«Культура и традиции»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть (6 минут)	Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шаго - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. Бег трузцой <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шаго - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. Бег трузцой <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шаго - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть (5 минут)		Общеразвивающие упражнения с кольцом	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения
		1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие
Заключительная Часть (4 минут)		<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Погуляй!»	«Цветные автомобили»	«Здравствуй, Мишка»	

Март (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Весна шагает по планете»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть (6 минут)	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>
Основная часть (5 минут)	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. <u>равновесие</u>-ходьба по гимнастической</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. <u>метание</u> - метание предмета на дальность одной рукой в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. <u>метание</u> - метание предмета на дальность</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. <u>метание</u> – бросание мяча двумя руками вперед из-за головы</p>
Заключительная часть (4 минут)	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	1. Брось поймай.	1. Катание мячей друг другу	1. Ползание на повышенной опор	1. Брось - поймай

Апрель (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема				
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть (6 минут)	Мониторинг		Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
			Общеразвивающие упражнения с мячом.	Общеразвивающие упражнения с мячом.
			1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».
Основная часть (5 минут)			<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
Заключительная часть (4 минут)			«Карусель»	«Мой веселый звонкий мяч»

Май (1 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности

Тема				
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть (6 минут)	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть (5 минут)	- Общеразвивающие упражнения с обручем. Ходьба по доске, положенной на пол	- Общеразвивающие упражнения с обручем. Ползание по скамейке	- Общеразвивающие упражнения с обручем. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками
Заключительная часть (4 минут)	<i>Подвижная игра</i>			
	«Салют»	«Воробышки и кот»	«Самолеты»	«Карусель»

Комплексно-тематическое планирование занятия по физической культуре

Сентябрь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Мы такие разные»			
	<i>Ход занятия</i>			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		Неделя здоровья	
			Построение в ширенгу, приветствие.Т.Б <i>Упражнения на осанку:</i> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие.Т.Б <i>Упражнения на осанку:</i> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть			ОРУ	ОРУ
			С обручем	-----
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Ловишки ...»		«Море волнуется раз»	

Октябрь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	Построение в две ширенги	Построение в две ширенги	Прыжки с места	Упражнения на гибкость
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Ровным кругом»	«Солнышко из зонтик»	«Ровным кругом»	«Пузырь»

Ноябрь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	Упражнения с обручами	Упражнения со скакалкой	Упражнения с обручами	Упражнения со скакалкой
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Гимнастика»	«Возьми флажок»	«Пузырь»	«Ровным кругом»

Декабрь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	Круговое построение пузырь	Круговое построение пузырь	Найди место в строю	Найди место в строю
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Быстро найди предмет»	«Найди свой цвет»	«Воробышки икот»	«Трамвай»

Январь (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
	Основная часть	ОРУ ✓ Упражнения без предметов 1. <u>Упражнение со скакалкой</u>	ОРУ Передача набивного мяча в парах	ОРУ Упражнения на гимнастическом мате
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«У ребят порядок строгий»	«Мяч в кругу»	«У ребят порядок строгий»	«Скажи и покажи»

Февраль (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Волшебные слова и поступки»	«Защитники Отечества»	«Культура и традиции»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
		ОРУ	ОРУ	ОРУ
		Лесенка	Упражнения с гонтелями	Упражнения с палками
Основная часть		<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
		«Погуляй!»	«Цветные автомобили»	«Здравствуй, Мишка»
Заключительная часть				

Март (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Весна шагает по плану-те»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выпады</p>
	Основная часть	ОРУ 1. равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой	ОРУ метание – метание предмета на дальность одной рукой в вертикальную и горизонтальную цель	ОРУ 1. метание - метание предмета на дальность
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Лошадки»	«Туннель»	«Птички»	«Попади в круг»

Апрель (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема				
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады 	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
			ОРУ	ОРУ
			Упражнения на гимнастической стенке	Упражнения на гимнастической стенке
Основная часть			Подвижная игра	Подвижная игра
			«Ровным кругом»	«Угадай по голосу»
Заключительная часть				

Май (2 младшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема				
<i>Ход занятия</i>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>Змей-кой, противоходом,</p> <p>Приставным шаго</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Востановления дыха-ния</p> <p>Вращение луче за-пястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выподы</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>Змей-кой, противоходом,</p> <p>Приставным шаго</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Востановления дыха-ния</p> <p>Вращение луче за-пястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выподы</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>Змей-кой, противоходом,</p> <p>Приставным шаго</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Востановления дыха-ния</p> <p>Вращение луче за-пястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выподы</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>Змей-кой, противоходом,</p> <p>Приставным шаго</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Востановления дыха-ния</p> <p>Вращение луче за-пястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выподы</p>
Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	Упражнения с обручами	Упражнения с обручами	Упражнения с гимна-стической скамейкой	Упражнения с гимна-стической скамейкой
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Салют»	«Ворбышки икот»	«Самолеты»	«Карусель»

Комплексно-тематическое планирование занятия по физической культуре

Сентябрь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Мы такие разные»		
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Мониторинг		Неделя здоровья	
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	-----	-----	-----	-----
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Догони мяч»		«Найди, где спрятано»	

Октябрь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
	Основная часть	<i>ОРУ</i>	<i>ОРУ</i>	<i>ОРУ</i>
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	« У медведя вобору»	«Ловишки»,	«Ловишки»,	«Пилоты»

Ноябрь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
<i>Ход занятия</i>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>
Основная часть	ОРУ без предметов	ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ
	Лесенка	Упражнения на гимнастической скамье	Самый быстрый	Самый ловкий
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Найди себе пару»	«Догони меня»	«Перелет птиц», «Цветные автомобили»	«Цветные автомобили», «Перелет птиц»

Декабрь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой, противоходом, Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть	ОРУ в парах с мячом Упражнения с мячами	ОРУ в парах с мячом Игра с мячом	ОРУ без предметов Упражнения с мячами
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Не боимся мыкота»	«Лови-бросай»	«Найди себе пару»	«Ловишки»

Январь (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы</p>
	Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	Прыжки в длину с места	Упражнения с мячом	Бросок мяча в кольцо
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Лиса в курятнике»	«Веселые зайчата»	«Чья команда скорее построится?»	«Мы - веселые ребята»

Февраль (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Волшебные слова и по-ступки»	«Защитники Отечества!»	«Культура и традиции»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть		ОРУ с гимнастической скамейке	ОРУ с гимнастической скамейке	ОРУ с гимнастической скамейке
		Веселые старты	Эстафеты	Полоса препятствий
Заключительная часть		<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Ловишки с лентой»	«Чья колонна скорее построится?»	«Ловишки»	

Март (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Весна шагает попланете»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом, поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом, поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом, поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом, поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Восстановления дыхания Вращение луче запястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>
	Основная часть	ОРУ с обручем	ОРУ со скакалкой	ОРУ с обручем
Заключительная часть	Игра кто быстрее	Игра кто быстрее	Упражнения на гимнастической стенке	Упражнения на гимнастической стенке
	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«У ребят порядок строгий»	«Холодно-жарко»	«Деревья и птицы»	«За высоким, низким»

Апрель (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема			«Книжная неделя»	«Пернатые соседи и друзья»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б Упражнения на осанку: на носках, на пятках. Упражнения в беге. - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. Упражнения в шаге - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б Упражнения на осанку: на носках, на пятках. Упражнения в беге. - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. Упражнения в шаге - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
			ОРУ с малым мячом	
			Упражнения в парах	Упражнения в парах
Основная часть			<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
			«Бабочки, лягушки»	«Угадай по голосу»
Заключительная часть				

Май (средняя группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Они сражались за Родину»	«Дорожная азбука»	«Семья и семейные традиции»	«Мир природы вокруг нас»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
	Основная часть	ОРУ без предметов		
	Подвижная игра на внимание	Найди предмет	Точный бросок	Точный бросок
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Лиса в курятнике»	«Карусель»	«Мы – веселые ребята»	«Карусель»

**Комплексно-тематическое планирование занятия по физической культуре
Сентябрь (старшая группа)**

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Весна шагает по плану-те»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - Пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
Основная часть				ОРУ
				Строевые упражнения повороты налево/направо кругом
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>		<i>Подвижная игра</i>	
	«Медведь»		«Круговорот»	

Октябрь (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«В мире животных»	«Наши добрыедела»	« Путешествиепо род- ному городу»	«Золотаяосень»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыха-ния - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыха-ния - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыха-ния - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыха-ния - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
Основная часть	ОРУ в парах	ОРУ в парах	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
	Строевые упражнения . Повороты налево/право кругом	Строевые упражнения . Повороты налево/право кругом	Прыжки с места	Упражнения на гибкость
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Пустое место»	«Хитрая лиса»	«Кто дольше не уронит?»	«Мышеловка»

Ноябрь (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <p>на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <p>Змейкой, противоходом,</p> <p>Приставным шагом</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Восстановления дыхания</p> <p>Вращение луче запястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <p>на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <p>Змейкой, противоходом,</p> <p>Приставным шагом</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Восстановления дыхания</p> <p>Вращение луче запястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <p>на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <p>Змейкой, противоходом,</p> <p>Приставным шагом</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Восстановления дыхания</p> <p>Вращение луче запястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выпады</p>	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <p>на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u></p> <p>Змейкой, противоходом,</p> <p>Приставным шагом</p> <p>поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>Восстановления дыхания</p> <p>Вращение луче запястных суставах</p> <p>Рывки руками</p> <p>Боковые наклоны</p> <p>Выпады</p>
	Основная часть	ОРУ с большим мячом	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
	Игра кто дальше прыгнет	Упражнения на гимнастическую стенку	Упражнения на гимнастическую стенку	Упражнения со скакалками
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Дружные пары»	«Ловишки»	Эстафета «Передача мячей»	Эстафета «Скорый поезд»

Декабрь (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Здравствуй, зимушка - зима»	«Мастерская деда Мороза	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады</p>
Основная часть	<i>ОРУ со скамейкой (зал) / без предметов (воздух)</i>			
	Эстафеты	Веселые старты	Игра самый быстрый	Эстафеты
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Поймай мяч»	Эстафета «передача мечей»	«Снежная Королева»	«Ловишки - елочки»

Январь (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> - Змей-кой,противоходом, - Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть	ОРУс набевным мячом	ОРУс набевным мячом	<i>ОРУ без предметов</i>
	Скользящий шаг	Скользящий шаг	Скользящий шаг	Скользящий шаг
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Белые медведи»	«Белые медведи»	«Мороз – Красный нос»	«Мороз – Красный нос»

Февраль (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Волшебные слова и по-ступки»	«Защитники Отечества!»	«Культура и традиции»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче за-пястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
		ОРУ с гимнастическими палками	ОРУ с гимнастическими палками	ОРУ на месте
		Упражнения на гимнастической стенке	Упражнения на гимнастической стенке	Упражнения с гонтелями
		<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
Заключительная Часть		«Два и три»	«Два и три»	эстафета «Передал - садись»

Март (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Весна шагает попланете»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура (живопись, скульптура, архитектура ит.д.)»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в ширенгу, привествие.Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть	ОРУ без предметов	ОРУ с мячом	ОРУ без предметов
	Круговая тренировка	Полоса препятствий	Круговая тренировка	Полоса препятствий
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Охотники иутки»	«Охотники и утки»	эстафета «Скорыйпоезд»	«Совушка»

Апрель (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема			«Книжная неделя»	«Пернатые соседи и друзья»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
			ОРУ	ОРУ
Основная часть			Самый быстрый	Самый сильный
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Совушка», «Не давай мяч водящему»		«Ловишки с приседанием»	

Май (старшая группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Они сражались за Родину»	«Дорожная азбука»	«Семья и семейные традиции»	«Мир природы вокруг нас»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, привествие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
	Основная часть	ОРУ	ОРУ	ОРУ
	Упражнения с обручами	Упражнения с обручами	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой
Заключительная часть	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра
	«Охотники и утки», «Не оставайся на полу»	«Два и три», эстафета «Передай - садись»	«Скворечники» «Ловишка, бери ленту»	«Не попадись»

Комплексно-тематическое планирование занятия по физической культуре Сентябрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема				«Мы такие разные»
<i>Ход занятия</i>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Г.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
Основная часть				Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Медведь»		«Волшебные фигуры»	

Октябрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«В мире животных»	«Наши добрые дела»	«Путешествие по родному городу»	«Золотая осень»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, на пятках. - <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. - <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады 	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, на пятках. - <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. - <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады 	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, на пятках. - <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. - <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады 	<p>Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, на пятках. - <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. - <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
	Основная часть	<p><i>ОРУ</i></p> <p>без предметов</p>	<p><i>ОРУ</i></p> <p>с обручем</p>	<p><i>ОРУ</i></p> <p>на гимнастических скамейках</p>
<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры</p> <p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши</p>		<p>Прыжки с высоты</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед</p> <p>Ползание на ладонях и ступнях</p>	<p>Ведение мяча по прямой</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки</p>	<p>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке</p>
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>			
	«Не теряй равновесия»	«Волшебные фигуры»	«Два мяча»	«Два мяча»

Ноябрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Моя страна, моя Родина»	«Мир предметов и техники»	«Мои права»	«В мире профессий»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
Основная часть	ОРУ без предметов	ОРУ с короткой скакалкой	ОРУ с гимнастическими палками	ОРУ без предметов
	Равновесие Прыжки на двух ногах через шнуры Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Мяч о стенку». «Будь ловким».	Прыжки через короткую скакалку Ползание по гимнастической скамейке Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	Ведение мяча в прямом направлении Лазанье под дугу Равновесие «Мяч водящему»	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Бросание мяча о стенку «С кочки на кочку».
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Не попадись!»	эстафета «Прокати мяч»	эстафета «Перемена мест», эстафета «Гонка мячей»	эстафета «Гонка мячей»

Декабрь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Мастерская деда Мороза»	«Новогодние чудеса»	«Неделя безопасности»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> Змейкой, противоходом, Приставным шагом поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
	Основная часть	Общеразвивающие упражнения в парах 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скалку	Общеразвивающие упражнения с мячом 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Поймай мяч»	«Мороз- Красныйнос»	«Поймай мяч»	«Мороз- Красныйнос»

Январь (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Зимние забавы»	«Зимушка хрустальная»	«Кругосветное путешествие»	«В мире наших увлечений»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Востановления дыха-ния Вращение луче за-пястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Востановления дыха-ния Вращение луче за-пястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Востановления дыха-ния Вращение луче за-пястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>	<p>Построение в ширенгу, привествие.Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках,на пятках. <u>Уражнения в беге.</u> Змей-кой,противоходом, Приставным шагопоскоки,прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> Востановления дыха-ния Вращение луче за-пястных суставах Рывки руками Боковые наклоны Выподы</p>
	Основная часть	<p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами Подъем на горку «лесенкой» испуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» испуск с нее в посадке лыжника</p>
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Ловишки-елочки»	«Ловишки-елочки»	«Ловишка, бериленточку»	«Ловишка, бери ленточку»

Февраль (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема		«Волшебные слова и по-ступки»	«Защитники Отечества!»	«Культура и традиции»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Неделя здоровья	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады	Построение в ширенгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагом - поскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выпады
		ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основная часть		1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4. «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг»
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
		«Меткий стрелок»	«Меткий стрелок»	эстафета «Быстрый мяч»

Март (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема	«Весна шагает попланете»	«Цветы для любимых мам»	«Юные исследователи»	«Искусство и культура (живопись, скульптура, архитектура ит.д.)»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змейкой, противходом,</p> <p>- Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания</p> <p>- Вращение луче запястных суставах</p> <p>- Рывки руками</p> <p>- Боковые наклоны</p> <p>- Выподы</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змейкой, противходом,</p> <p>- Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания</p> <p>- Вращение луче запястных суставах</p> <p>- Рывки руками</p> <p>- Боковые наклоны</p> <p>- Выподы</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змейкой, противходом,</p> <p>- Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания</p> <p>- Вращение луче запястных суставах</p> <p>- Рывки руками</p> <p>- Боковые наклоны</p> <p>- Выподы</p>	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <p>- Змейкой, противходом,</p> <p>- Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге.</p> <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <p>- Востановления дыхания</p> <p>- Вращение луче запястных суставах</p> <p>- Рывки руками</p> <p>- Боковые наклоны</p> <p>- Выподы</p>
Основная часть	Общеразвивающие упражнения смалым мячом	Общеразвивающие упражнения с флажком	Общеразвивающие упражнения спалкой	Общеразвивающие упражнения
	<p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Эстафета с мячом</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. Игра «Лягушки в болоте»</p> <p>2.«Мяч о стенку».</p>	<p>1.Прыжки</p> <p>2.Перебрасывание мяча черезсетку</p> <p>3.Ползание под шнур</p> <p>Игра с бегом «Мы — весельеребята».</p>	<p>1.Метание мешочков</p> <p>2.Ползание</p> <p>3.Равновесие</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическуюстенку</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на правой и левойноге</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p>
Заключительная часть	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра	Подвижная игра
	эстафета «Быстрыймяч»	эстафета «Быстрыймяч»	эстафета «Быстрый мяч»	«Охотники иутки»

Апрель (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема			«Книжная неделя»	«Пернатые соседи и друзья»
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Мониторинг		Построение в шеренгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы	Построение в шеренгу, приветствие. Т.Б <u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках. <u>Упражнения в беге.</u> - Змейкой, противходом, - Приставным шагом - пскоки, прыжки на левой/правой ноге. <u>Упражнения в шаге</u> - Востановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
			Общеразвивающие упражнения смалым мячом Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега.
Основная часть				
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	«Охотники и утки»		«Охотники и утки»	

Май (подготовительная группа)

Содержание непосредственной образовательной деятельности				
Тема				
Ход занятия				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы 	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы 	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы 	<p><u>Построение</u> в ширенгу, привествие. Т.Б</p> <p><u>Упражнения на осанку:</u> на носках, на пятках.</p> <p><u>Уражнения в беге.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Змей-кой, противоходом, - Приставным шагопоскоки, прыжки на левой/правой ноге. <p><u>Упражнения в шаге</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Восстановления дыхания - Вращение луче запястных суставах - Рывки руками - Боковые наклоны - Выподы
	Основная часть	ОРУ без предметов		
	<p>1.Равновесие</p> <p>2.Прыжки с ноги на ногу</p> <p>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</p> <p>«Пас на ходу».</p> <p>«Брось — поймай».</p> <p>«Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком</p>	<p>Метание мешочков на дальность</p> <p>Равновесие</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями</p>
Заключительная часть	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>	<i>Подвижная игра</i>
	Эстафета «Веселый обруч»	«Не давай мяч водящему»	«Не оставайся на полу»	«Не оставайся на полу»

План проведения спортивных мероприятий с детьми (Приложение 5)

№	Развлечения	Месяц	Место проведения
1.	Спортивный праздник совместный с родителями среди структурных подразделений (дети младшей подготовительной и групп)	Сентябрь	Спорткомплекс «Атмосфера»
2.	Городская Спартакиада дошкольников (для детей подготовительной группы)	Сентябрь	Спорткомплекс «Труд»
3.	«Увлекательное путешествие» (младшие группы); «Осенние сюрпризы смешариков»; (средние группы) «Мы веселые ребята» (старшие группы) «Веселые старты» (подготовительные группы)	Сентябрь	Спортивный зал
4.	«Карусели» (младшие группы); «Смелые ребята» (средние группы); «На старт - марш» (старшие группы); «Слушай сигнал» (подготовительные группы)	Октябрь	Бассейн
5.	«Мы юные спортсмены» (младшие группы); «Веселые старты» (средние группы); «Вместе весло играть» (старшие группы); «Физкульт-ура!» (подготовительные группы)	Ноябрь	Спортивный зал
6.	«Поймай воду» (младшие группы); «Фонтан» (средние группы); «Все вместе» (старшие группы) «Кораблекрушение» (подготовительные группы)	Декабрь	Бассейн
7.	«Путешествие в зимний лес» (младшие группы) «Зимние забавы» (средние группы) «Зимушка хрустальная» (старшие группы) «Зима для сильных, ловких, смелых» (подготовительные группы)	Январь	Спортивный зал
8.	«Зимние приключения» (младшие группы) «Зимние игры и забавы» (средние, старшие группы) «Зимняя спартакиада» (подготовительные группы)	Февраль	Спортивный зал
9.	Спортивно - музыкальные праздники совместно с родителями «Аты-баты, мы солдаты» (старший возраст)	Февраль	Спортивный зал
10.	«Утки-нырки» (младшие группы); «Хоровод» (средние группы) «Караси - карпы» (старшие группы); «Кто дальше проскользит?» (подготовительные группы)	Март	Бассейн
11.	Соревнования по плаванию среди структурных подразделений (старший возраст)	Апрель	Бассейн
12.	Спортивно-музыкальные праздники, посвященные дню Победы (старший возраст)	Май	Спортивный зал
13.	Спортивно музыкальный праздник «Здравствуй лето» (все группы)	Июнь	Спортивная площадка
14.	Туристический слет среди структурных подразделений центра (младшие и подготовительные группы)	Июнь	На берегу реки Вырка
15.	Спортивный праздник «В царстве Нептуна» (все группы)	Июль	Площадка
16.	Спортивно – музыкальный праздник «Проща лето»	Август	Площадка

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя (Приложения б)

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.

Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей за счет использования здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, воздушное закаливание), взаимодействия и помощи друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливой оценки результатов игр, соревнований и другой деятельности, формирования навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности помощи в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек, активизации мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников —

консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Критерии по образовательной области «Физическая культура» (Приложение 7)

Ранний возраст

№ п/п	Критерии	Диагностические методы	Инструментарий	Методика
1.	Самостоятельно строятся в ширенгу по команде учителя. И в калоны	Наблюдение (при проведении контрольного занятия)	Два ориентира	Контрольное занятие прилагается (см. приложение 8а)
2.	Выполнять разные виды бега, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра	-//-//-/-	Два ориентира	-//-//-/-
3.	Сохранять правильную осанку во время ходьбы, сохраняя заданный темп (быстрый, средний, медленный)	-//-//-/-	Два ориентира	-//-//-/-
4.	Четко сохранять исходное положение; выполнять ОРУ в заданном темпе с одновременными и поочередными движениями рук и ног	-//-//-/-	_____	-//-//-/-
5.	Сохранять равновесие в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону)	-//-//-/-	_____	-//-//-/-
6.	Выполнять разные виды прыжков, соблюдая правила выполнения главных элементов техники: энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия	-//-//-/-	Рулетка, мел.	-//-//-/-
7.	Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 метров.	-//-//-/-	Две шведские стенки	-//-//-/-
8.	Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать мяч об пол не менее 5 раз подряд	-//-//-/-	Мячи для отбивания и ловли	-//-//-/-
9.	В подвижных играх соблюдать правила, уметь выполнять функции водящего	-//-//-/-	_____	-//-//-/-

№ П/п	ФИО ребенка	Владеет простей- шими навыками поведения во время еды, умывания		Приучен к опрят- ности, замечает и устраняет беспоря- док в одежде		Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в раз- ных направлениях по указанию взрослого		Может ползать на четвереньках, лазать по лесен- ке- стремянке, гимнастической стенке произ- вольном спосо- бом		Энергично от- талкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в дли- ну с места		Катается мяч в заданном направлении с расстоя- ния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяется мячом об по, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками		Итоговый показа- тель по каждому ребенку (средние значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сен- тябрь	Май	Сен- тябрь	Ма й	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1															
2															
3															
4															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Диагностическая карта (Ранний возраст)

Вывод (сентябрь)

Вывод (май)

II-ая младшая и средняя группы

№ п/п	Критерии	Диагностические методы	Инструментарий	Методика
1.	Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, из колонны по одному в колонну по два в движении.	Наблюдение (при проведении контрольного занятия)	Два ориентира	Контрольное занятие прилагается (см. приложение 8а)
2.	Выполнять разные виды бега, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра	-//-//-	Два ориентира	-//-//-
3.	Сохранять правильную осанку во время ходьбы, сохраняя заданный темп (быстрый, средний, медленный)	-//-//-	Два ориентира	-//-//-
4.	Четко сохранять исходное положение; выполнять ОРУ в заданном темпе с одновременными и поочередными движениями рук и ног	-//-//-	_____	-//-//-
5.	Сохранять равновесие в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону)	-//-//-	_____	-//-//-
6.	Выполнять разные виды прыжков, соблюдая правила выполнения главных элементов техники: энергично отталкиваться, мягкоприземляться с сохранением равновесия	-//-//-	Рулетка, мел.	-//-//-
7.	Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 метров.	-//-//-	Две шведские стенки	-//-//-
8.	Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать мяч об пол не менее 5 раз подряд	-//-//-	Мячи для отбивания и ловли	-//-//-
9.	В подвижных играх соблюдать правила, уметь выполнять функции водящего	-//-//-	_____	-//-//-

Уровни освоения программы

1 балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если другое не предусмотрено в образовательной организации, — в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. *Это позволяет своевременно разрабатывать*

для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе.

Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру данной образовательной области. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

№ П/п	ФИО ребенка	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания		Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде		Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого		Может ползать на четвереньках, лазать по лестнице-стремянке, гимнастической стенке производным способом		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места		Катается мяч в заданном направлении, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяется мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1															
2															
3															
4															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Диагностическая карта (2 младшая группа)

Вывод (сентябрь)

Вывод (май)

№ П/п	ФИО ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, Соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирается одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает от пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг.		Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки		Итоговый показатель по каждому ребенку (средние значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1															
2															
3															
4															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Диагностическая карта (средней группы)

Вывод (сентябрь)

Вывод (май)

Старшая и подготовительная группы

№ п/п	Критерии	Диагностические методы	Инструментарий	Методика
1.	Строится в колонну, перестраиваться в ходьбе в две колонны, по диагонали, «змейкой» - без ориентиров	Наблюдение (при проведении контрольного занятия)		Контрольное занятие прилагается (см. приложение 8б)
2.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен	-//-//-		-//-//-
3.	Бег с заданиями (через и между предметами, челночный бег)	-//-//-		-//-//-
4.	Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см)	-//-//-	Кубики – 6 шт. (высота 15-20 см)	-//-//-
5.	Прыжки через короткую скакалку «Школа мяча»: <ul style="list-style-type: none"> -отбивать мяч в движении (не менее 5-6 м) -забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди -прокатывание мяча двумя руками между предметами 	-//-//- -//-//-	Скакалки Мячи резиновые	-//-//- -//-//-
6.	Самостоятельно проводить знакомую подвижную игру	-//-//-		-//-//-

Уровни освоения программы

1 балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если другое не предусмотрено в образовательной организации, — *в начале и конце* учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. *Это позволяет своевременно разрабатывать*

для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе.

Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру данной образовательной области. (Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

№ П/п	ФИО ребенка	Знает о важных и вредные факторы для здоровья, о значении для здоровья утреней гимнастики, закаливания, соблюдении режима дня		Соблюдать элементарные правила личной гигиены, самообслуживание опрятность		Умеет быстро и аккуратно одеваться, и раздеваться, соблюдать порядок в шкафе		Имеет лазить по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в колонну на трое, четверо, равняется, размыкаться, выполнять повороты в колонне		Умеет метать предметы правой левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч		Итоговый показатель по каждому ребенку (средние значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1															
2															
3															
4															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Диагностическая карта (Старшей группы)

Вывод (сентябрь)

Вывод (май)

№ П/п	ФИО ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигатель- ной активность, закаливание, здоро- вые питание, пра- вильная осанка) и в старости их соблю- дать		Называет атрибу- ты некоторых ви- дов спорта, имеет предпочтение в выборе подвиж- ных игр с прави- лами		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, со- гласует движение рук и ног		Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраи- ваться в 2-3 коло- ны, колоны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблю- дение интервалы в передвижение		Умеет метать предме- ты правой и левой руками в вертикаль- ную и горизонталь- ную цель, в движу- щую цель, отбивает и ловит мяч		Итоговый показа- тель по каждому ребенку (средние значение)	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сен- тябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1															
2															
3															
4															
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Диагностическая карта (Подготовительной группы)

Вывод (сентябрь)

Вывод (май)

Перечень литературных источников

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность 5-7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. - М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
4. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «Лада», 2010
5. Варенник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008
6. Волосовец Т.В., Кутепова Е.Н. Инклюзивная практика в дошкольном образовании: методич. пособие для педагогов дошкол. учреждений / под ред. - М.: Мозаика- Синтез, 2011.
7. Основная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.
8. Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. - М.: Линка-Пресс, 2014.
9. Корчак Януш. Уважение к ребенку. - СПб.: Питер, 2015.
10. Кривцова С.В. Патяева Е.Ю. Семья. Искусство общения с ребенком / под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Учебная книга БИС, 2008.
11. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0-7 лет). - М.: Просвещение, 2014.
12. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2008
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2001.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2009
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2009
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2010
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2009
18. Поддьяков Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты. - М., 2013.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2002.
20. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольников», 2005
21. Уденховен Н. ван, Вазир Р. Новое детство. Как изменились условия и потребности жизни детей. - М.: Университетская книга, 2010.
22. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «Детство-пресс», 2009.
23. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575978

Владелец Капитонова Эльвира Рафаиловна

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023