

ПРИНЯТА:

На Педагогическом совете д/с

от «26» августа 2024 г.
протокол № 1

ТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с

_____/О.В. Колбанова

Распоряжение

от «23» августа 2024г.

№ 36



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Инструктора по физической культуре на 2024-2025уч. год
разработана на основе ООП ДО детского сада № 137 «Чижик»**

АНО ДО «Планета детства «Лада»

Составитель программы:
Физинструктор: Хуснуллова Р.А.

Тольятти, 2024

Содержание

Раздел	Стр.
I. Целевой раздел	4
1.1. Обязательная часть	
1.1.1. Пояснительная записка	4
-цели и задачи реализации Программы	4
-принципы и подходы к формированию Программы	5
-значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:	6
• возрастные характеристики детей;	6
1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы	11
1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	21
1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	23
II. Содержательный раздел	
2.1. Обязательная часть	25
2.1.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию:	25
• особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик;	25
• содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»;	30
• способы и направления поддержки детской инициативы;	104
2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	107
2.1.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников.	110
2.1.4. Взаимодействие с педагогическим коллективом.	116
2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	121
III. Организационный раздел	
3.1.Обязательная часть	122
3.1.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	122
3.1.2. Циклограмма деятельности специалиста.	132
3.1.3. Режим дня. Закаливание.	133
3.1.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий по	139

месяцам	
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	142
Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы	143
4. Рабочая программа воспитания	144
4.1. Цель и задачи воспитания.	144
4.2. Виды, формы и содержание воспитательной деятельности	145
Календарный план воспитательной деятельности	148
Основные направления самоанализа воспитательной работы	150

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для детей в возрасте от 3 до 8 лет на основе ОП ДО детского сада № 137 «Чижик» АНО ДО «Планета детства «Лада», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников по физическому развитию.

Содержание Программы регламентировано следующей нормативной правовой основой:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014).

Цели и задачи Программы:

Целью программы является обеспечение эмоционального благополучия и положительного отношения детей к занятиям физической культурой.

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшение деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме, создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
3. Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей.
4. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
5. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
6. Ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры-упражнения на прогулке.
7. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств, инициативности, самостоятельности ребёнка.

8. Создание условий для закаливания организма, формирование правильной осанки и свода стопы, координации точности действий, способности поддерживать равновесие.
9. Способствовать укреплению мышечного корсета ребёнка, мелкой и крупной моторики.
10. Формирование умений участвовать в спортивных праздниках, играх-соревнованиях.
11. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку.

В соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО образовательная программа детского сада базируется на следующих **принципах**:

- принцип построения образовательной деятельности на основе становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- принцип сотрудничества с семьёй;
- принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа соответствует:

- **принципу развивающего образования** (обучение, ведущее за собой развитие и ориентирующее педагогов на построение образования в зоне ближайшего развития ребенка);
- **принципу интеграции** содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей, предполагающий связанность, взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей, обеспечивающих целостность образовательного процесса;
- **комплексно-тематическому принципу** построения образовательного процесса (объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образовательного процесса).

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста Средний (с 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет- 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, педагог должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя

снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных и эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старший с 5 до 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 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 педагог 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 проприоцептивных, 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 педагог 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 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-восьми 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 - ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой 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 гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)

Ребята уверенно владеют культурой самообслуживания. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные *правила и нормы*. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека – сочувствие.

К семи годам испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументировано обосновывают ее преимущества.

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Дети способны быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе организуют подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость *непроизвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного *мышления*, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако, оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Планируемые результаты освоения Программы

➤ *Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования определены во ФГОС ДО 7 - 8 лет*

- 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, 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 конфликт.
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; 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.

**Планируемые результаты освоения Программы
по ОО «Физическое развитие» дошкольный возраст
Средняя группа (с 4 до 5 лет)**

Целевые ориентиры	Задачи ОО	Результаты освоения ООП	Оценочные материалы (с учетом показателей)
<ul style="list-style-type: none"> • У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки; • целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость; • формировать у детей 	<ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; • уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук; • проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; • переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; • самостоятельная двигательная деятельность разнообразна; • ребенок проявляет элементарное 	<ul style="list-style-type: none"> -«Диагностика сформированности здорового образа жизни» А.А. Ошкина, Ульяновск, 2012г. -Диагностика по ОО «Физическое развитие» Верещагина Н.В по программе «Детство» и Н.В. Нищевой -Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений. А.А. Ошкина, О.Н.Царева Ульяновск. 2013 -Методика

	<p>потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). 	<p>творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> • с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы; • может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; • стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; • умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. 	<p>М.Д. Маханёвой программа «Здоровый ребенок». -Диагностика культуры здоровья. В.А. Деркунская. М. 2006</p>
--	---	--	--

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Целевые ориентиры	Задачи ОО	Результаты освоения ООП	Оценочные материалы (с учетом показателей)
<ul style="list-style-type: none"> • У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. 	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений); • развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений); • в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; • в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и 	<p>-«Диагностика сформированности здорового образа жизни» А.А. Ошкина, Ульяновск, 2012г. -Диагностика по ОО «Физическое развитие» Верещагина Н.В по программе «Детство» и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; • развивать творчество в двигательной деятельности; • воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; • развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу; • формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья; • формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения; • развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни; 	<p>физическом совершенствовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; • имеет представления о некоторых видах спорта; • уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; • проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; • мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей; • умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; • готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). 	<p>Н.В. Нищевой -Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений. А.А. Ошкина, О.Н.Царева Ульяновск. 2013 -Методика М.Д. Маханёвой программа «Здоровый ребенок». -Диагностика культуры здоровья. В.А. Деркунская. М. 2006</p>
--	--	---	---

Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)

Целевые ориентиры	Задачи ОО	Результаты освоения ООП	Оценочные материалы
<ul style="list-style-type: none"> У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. 	<ul style="list-style-type: none"> Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (координация и гибкость); приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным не ущемляя здоровью, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержке, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества; становление ценностей здорового 	<ul style="list-style-type: none"> Сформированность физических качеств; овладение основными видами движениями; сформированность способности контролировать свои движения и управлять ими; способность к инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержке, настойчивости, смелости, организованности, самоконтролю и самооценки; сформированность представлений о здоровом образе жизни и соблюдение элементарных правил ЗОЖ. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Диагностика сформированности здорового образа жизни» А.А. Ошкина, Ульяновск, 2012г. -Диагностика по ОО «Физическое развитие» Верещагина Н.В по программе «Детство» и Н.В. Нищевой -Диагностика сформированности здорового образа жизни у выпускников дошкольных учреждений. А.А. Ошкина, О.Н.Царева Ульяновск. 2013 -Методика М.Д. Маханёвой программа «Здоровый ребенок». -Диагностика культуры здоровья. В.А. Деркунская. М. 2006

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

1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальными программами, способствующими:

- речевому развитию воспитанников в группах общеразвивающей направленности.
- ознакомлению дошкольников с краеведением, учитывая специфику национальных, этнокультурных, демографических, климатических и иных условий края.

Программа «Я – гражданин Самарской земли», основана на сотрудничестве детей и взрослых, на поддержке детской инициативы, на признании за ребенком права на участие в принятии решений, на учете индивидуальных особенностей и интересов всех участников, на вовлечении родителей и социокультурного окружения детского сада не предписывает конкретное содержание и формы работы во всех деталях и предполагает гибкость в планировании. Необходимость гибкости планирования данного раздела вызвана также неоднородными условиями работы к каждому отдельно взятому детскому саду организации.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений детского сада включает в себя цели и задачи, отражающие:

1. видовое разнообразие (углубленную работу), наличие приоритетных направлений деятельности детского сада по определенной образовательной области;
2. специфику национальных, этнокультурных, демографических, климатических и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Образовательная деятельность с учетом специфики национальных, этнокультурных, демографических, климатических и иных условий края

Особое внимание в данном разделе вариативной части Программы уделяется возможности реализации принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, ближайшего окружения, городского общества и т.д. Ближайшее окружение, та общественная среда, в которой живут дети, является основой для расширения детского кругозора и для приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства.

а) Цели и задачи реализации вариативной Программы.		
	<i>«Программа развития речи у детей 3-5 и 5-7 лет» Ушакова О.С.</i>	<i>Программа «Я – гражданин Самарской земли» Алекинова О.В., Диринова Н.М., Каспарова О.В., Ромахова М.В.</i>
Цель	Творческое освоение ребенком норм и правил родного языка, умение гибко их применять в конкретных ситуациях, овладение основными коммуникативными умениями.	Формирование основы активной гражданской позиции у дошкольника через воспитание любви к родному краю.
<i>Реализация данных целей возможна при выполнении следующих приоритетных программных задач в соответствии с основными направлениями организации педагогического процесса, а именно:</i>		
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие связной речи. 2. Воспитание звуковой культуры речи. 3. Развитие лексической стороны речи. 4. Формирование грамматического строя речи. 5. Развитие образной речи и ознакомление с художественной литературой. 6. Развитие коммуникативных способностей. 7. Развитие эмоциональной стороны речи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у дошкольников базовые представления о культурно – историческом наследии Самарской области. 2. Формировать толерантное отношение к народам Поволжья посредством знакомства с их культурой, традициями и обычаями. 3. Развивать умение проявлять гражданскую позицию через посильные дошкольнику виды деятельности: акции, проектную деятельность, познавательно-исследовательскую деятельность. 4. Воспитывать интерес, любовь и бережное отношение к живой и неживой природе региона.

		5. Воспитывать уважение и чувство гордости за жителей Самарской области, которые прославили родной край.
б) Принципы и подходы к формированию вариативной части Программы		
Принципы	<p>1. Принцип взаимосвязи разных речевых задач.</p> <p>2. Принцип преемственности в решении речевых задач на каждом возрастном этапе.</p> <p>3. Принцип тематического построения занятий.</p> <p>4. Принцип взаимосвязи речевого и эстетического аспектов.</p> <p>5. Принцип единого содержания.</p>	<p>«От близкого к далёкому» знакомство дошкольников с краеведческим материалом должно происходить от близкого, понятного к далекому: от семьи к городу и далее к краю, области.</p> <p>«Деятельностный подход» в приобщении детей к истории, культуре, природе родного края, подразумевает, что дошкольники активно участвуют в деятельности, проявляя свою активную гражданскую позицию.</p> <p>«Принцип динамичности» заключается в постановке целей по ознакомлению дошкольника с родным краем, которые постоянно углубляются и расширяются по мере освоения программного содержания.</p> <p>«Самоценность детства» дошкольное детство – самоценный период жизни, в котором ребенок становится полноценным и полноправным членом человеческого общества.</p> <p>«Принцип занимательности» используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.</p>

Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей; не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

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

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

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

- внутренняя оценка, самооценка Организации;
- внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка. На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности Организации в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой Организации;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в ДОО является оценка качества психолого-педагогических условий реализации ООП ДО детского сада № 137, и именно психолого- педагогические условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне Организации. Это позволяет выстроить систему оценки и повышения качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии со Стандартом посредством экспертизы условий реализации Программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации. Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации Организации материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой,

которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности. Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности Организации, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов Организации.

Система оценки качества дошкольного образования:

- должна быть сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в Организации в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы Организации;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами Организации собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в Организации, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

Описание образовательной деятельности по физическому развитию:

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» определяются целями и задачами Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются:

- в процессе образовательной деятельности (ОД) с детьми;
- в ходе режимных моментов;
- в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками;

– в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

***Направленность содержания образовательной области «Физическое развитие»
на развитие видов детской деятельности***

Образовательная область	Виды детской деятельности
	Дети дошкольного возраста (с 3 до 8 лет)
Физическое развитие	Двигательная Игровая Познавательно-исследовательская

Характеристика двигательной деятельности

Специфические задачи	<ul style="list-style-type: none"> - накопление и обогащение двигательного опыта детей; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств.
Формы двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - ОД по ОО «Физическое развитие» (формы организации: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, учебно-тренирующего характера). - Физкультурные минутки и динамические паузы. - Утренняя гимнастика. - Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. - Игры-имитации, хороводные игры. - Народные подвижные игры (игры народов Поволжья) - Пальчиковые игры. - Спортивные упражнения. - Разнообразная двигательная деятельность в центре двигательной активности. - Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.

Интеграция образовательных областей

Реализации принципа интеграции формирования Программы и ее комплексный подход позволяют осуществлять решение воспитательно-образовательных задач одной области в процессе освоения всех областей Программы. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса осуществляется в тесной взаимосвязи с принципом интеграции. Полноценная реализация темы возможна при интеграции не только содержания дошкольного образования, но и ее организационных форм, в которых в той или иной степени будут интегрироваться и различные виды детской деятельности.

При планировании образовательной деятельности с детьми в детском саду предусматриваются следующие варианты интеграции:

1. Интеграция содержания и задач образовательной деятельности (содержание образовательной области «Физическое развитие» интегрируется с содержанием таких образовательных областей, как «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие» и т.д.).
2. Интеграция детских видов деятельности (утренняя гимнастика под музыку - интеграция музыкальной и двигательной деятельности).
3. Использование средств одной образовательной области для организации и оптимизации образовательного процесса в ходе реализации другой образовательной области или основной образовательной программы в целом.

Примерные виды интеграции образовательных областей

По задачам и содержанию	По средствам (формам) организации и оптимизации образовательного процесса
виды интеграции области «Физическое развитие»	
«Познавательное развитие» (формирование познавательной мотивации, становление сознания; формирование первичных представлений о себе, других людях)	«Художественно – эстетическое развитие» (использование изобразительных и музыкальных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанной области)
«Социально-коммуникативное развитие» (формирование основ безопасного поведения, усвоение норм и ценностей, связанных со здоровьем, развитие у детей саморегуляции собственных действий, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере)	«Речевое развитие» (использование произведений художественной литературы для обогащения и закрепления содержания области)
«Художественно - эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных	«Социально-коммуникативное развитие» (накопление опыта

движений детей)	здоровьесберегающего поведения, освоение культуры здорового труда)
-----------------	--

Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик.

В детском саду организуются разнообразные *культурные практики*, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Соревнование – вид деятельности целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований.

Викторина - форма организации работы с детьми, основанная на взаимодействии педагога и воспитанников, в процессе которой дети развлекаются, соревнуясь в правильном выполнении предложенных поисковых заданий различного содержания, соблюдая предложенные правила и представляя ответы в заданной форме (познавательная, экологическая).

Проект – форма организации работы с детьми, основанная на взаимодействии педагога и воспитанников, в процессе которой происходит поэтапная интегрированная деятельность детей по достижению решения поставленной проблемы, заканчивающаяся получением творческого продукта и презентации результата, которая предполагает самостоятельную деятельность детей под руководством взрослого.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», «Шашечный турнир». Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте), а также в соответствии с комплексно - тематическим планированием «Осенний марафон», «Моя страна Россия», «Прогулка по весеннему лесу»

Культурные практики вырастают на основе, с одной стороны, взаимодействия с взрослыми, а с другой стороны, и это не менее важно для развития ребёнка, на основе его постоянно расширяющихся самостоятельных действий (собственных проб, поиска, выбора, манипулирования предметами и действиям, фантазирования, наблюдения-изучения-исследования). На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера.

Виды культурных практик

Культурная практика	Интегрированные виды деятельности	Содержание	Периодичность использования	Возраст детей
Детский досуг	Игровая Коммуникативная	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры,	1 раз в месяц	Средняя группа

	Музыкальная Восприятие художественной литературы и фольклора Двигательная	развлечения, отдыха		Старшая группа Подготовительная к школе группа
Соревнование	Двигательная Игровая	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований	1 раз в квартал	Старшая группа Подготовительная к школе группа
Тренировка	Двигательная Игровая Коммуникативная	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит совершенствование физических навыков и умений в соответствующих видах детской деятельности и решение интегрированных задач соответствующих образовательных областей	1 раз в неделю	Старшая группа Подготовительная к школе группа
Маршрутная игра (туризм)	Познавательно исследовательская Коммуникативная Игровая Двигательная Восприятие художественной литературы	Форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит практическое выполнение дошкольниками специально подобранных педагогом заданий в ходе целенаправленного движения по определенной схеме, обозначенной в маршрутном листе.	1 раз в квартал	Старшая группа Подготовительная к школе группа

**Содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»
Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие» с детьми 4-5 лет
на I квартал**

Задачи:

1. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
2. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
3. В прыжках с продвижением вперед формировать умение энергично, отталкиваясь одновременно 2-мя ногами. Следить за правильным приземлением.
4. Закреплять умение детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.
5. Закреплять умение принимать правильное и.п. в беге на короткую дистанцию, выполнять ускорение.
6. Закреплять умение принимать правильное и.п., а также мягко приземляться в прыжках в длину и высоту с места.
7. Упражнять детей в умение подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног.
8. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке.
9. Развивать быстроту, ловкость в подвижных играх.
10. Способствовать развитию эмоциональной сферы каждого ребенка, развивать чувство ритма, формировать выразительность движений.

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
СРЕДНИЙ возраст	«У медведя во бору»	«Хлопушки»		

Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в пары	*	*	*	*	*	*			*	*														
повороты на месте									*	*	*	*	*	*	*	*								
ОРУ																								
• без предметов	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
• с большим мячом																					*	*	*	*
• с малым мячом					*	*	*	*																
• с осенними листочками													*	*	*	*								
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
за первым, за последним																	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках, на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с остановкой на сигнал «Стоп»									*	*	*	*	*	*	*	*								
в колонне	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с высоким подниманием колен	*	*	*	*	*	*	*	*																
по ограниченной площади	*	*																						
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
враспынную с остановкой на сигнал																	*	*	*	*	*	*	*	*
челночный бег							*								*	*								
по ограниченной площади	*	*																						
Прыжки																								

в длину с места													*	*									
подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета			*	*							*												
на 2 ногах с продвижением вперед (до предмета, вокруг предмета ..)	*	*			*	*				*	*												
Через короткие шнуры													*	*			*	*					
через кубики (бруски)																		*					*
спрыгивание со скамейки высотой																							*
Метание, бросание, ловля																							
бросание мяча вдаль из-за головы								*															
подбрасывание и ловля мяча					*	*		*		*	*			*				*					
перебрасывание большого мяча двумя руками снизу	*	*														*	*						
перебрасывание большого мяча двумя руками из-за головы	*	*															*						
прокатывание большого мяча в ворота шир.50см, 40см, раст.1.5м					*	*	*	*											*				
прокатывание большого мяча с 1.5-2м.			*	*				*	*	*					*								
прокатывание мяча правой и левой рукой снизу по прямой, между предметами										*	*	*	*					*	*	*	*	*	*
отбивание и ловля мяча бросать об пол и ловить после отскока											*	*						*			*		*
Ползание, лазание																							
подтягивание на руках, лежа на гимнастической скамейке																*	*	*	*				*
подлезание под дугу					*	*						*	*										
подлезание под шнуры			*	*																			

Планирование двигательной деятельности на 1 квартал (средний возраст)

Сентябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: в сохранении равновесия на повышенной опоре при перешагивании через предметы (кубики); подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе и беге колонной по одному, с остановкой на сигнал «Стоп». ПОВТОРИТЬ упражнения: на перебрасывание мяча и подлезании под шнур правым и левым боком; прыжки на двух ногах и прокатывания мяча в прямом направлении. Провести мониторинг физических качеств							
Задачи	упражнения: на перебрасывание мяча и подлезании под шнур правым и левым боком; прыжки на двух ногах и прокатывания мяча в прямом направлении. Провести мониторинг физических качеств							
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	ОД 1	ОД 2	ОД 3	ОД 4	ОД 5	ОД 6	ОД 7	ОД 8
ОВД	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (дл 3м, ш15см) 2.Прыжки на двух ногах вокруг обруча 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4.Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст-1м).		1.Подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях, сидя ноги врозь (расстояние-3м)		1.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях, сидя ноги врозь (расстояние-4м) 3.Подлезание под дугу (50см). 4.Прыжки на двух ногах между кеглями		Игровые упражнения 1.«Кто быстрее до флажка» (бег). 2.«Кто дальше» (прыжок в длину). 3.«Цапля» (упр.на равновесие) Игровые упражнения «Мой веселый мяч» 1.«Играй, играй, но мячик не роняй» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками). 2. «Веселый колобок» (прокатывания мяча по прямой) 3.«Меткий стрелок» (бросание мяча в даль из-за головы).	
П/и	«Кто скорее до флажка?», «Зайцы и волк»		«У медведя во бору», «Перелет птиц		«Удочка», «Иголка и нитка»		«Огуречик, огуречик», «Море волнуется раз..»,	
Задачи октябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: находить свое место при ходьбе и беге; сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре. ЗАКРЕПЛЯТЬ: навык ходьбы и бега между предметами. УПРАЖНЯТЬ: в сохранении равновесия; в прыжках; бросание мяча; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; подлезанием под дуги. РАЗВИВАТЬ координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами							
ОВД	1.Ходьба по скамейке, на середине – присесть, встать и пройти дальше 2. Ходьба по доске с мешочком на голове 3.Прыжки на двух ногах до		1. Ходьба по верёвке боком 2. Подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета 3.Катить мяч перед собой по полу, бросать		1.Катить мяч рукой: по прямой, между предметами. 2.Подлезание под дуги разной высоты 3.Ходьба по доске шириной 20 см. с		Игровые упражнения 1.«Собери пирамидку». 2.« Кенгуру» (прыжки на двух ногах). 3.«Догони	

	предмета. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть его и пойти дальше	вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока	перешагиванием через кубики. 4.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (3-4 шт)	свою пару». 4.«Катим мяч». «Дорожка препятствий», «Быстро передай»
П/и	«Зайцы и волк», «Перелет птиц»	«У медведя во бору», «Хлопушки»	«Удочка», «Самолеты»	«Море волнуется раз..», «Иголка и нитка»
Задачи ноябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: прыжкам через бруски со взмахом рук. УПРАЖНЯТЬ: в энергичном отталкивании в прыжках; в бросании мяча об пол и ловле его после отскока двумя руками; в ползании по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват с боков; в равновесии. ЗАКРЕПЛЯТЬ навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами, в прокатывании мяча			
ОВД	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 1.5м) 4.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расст-1.5м)	1.Ходьба по доске с перешагиванием через кубики, с поворотом на середине. 2.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3. бросать мяч вверх и ловить двумя руками 4.бросать мяч об пол и ловить после отскока двумя руками	1.Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку 2.Прыжки через бруски (взмах руками) 3.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (ноги вместе, согнуты в коленях) 4. прокатывание мяча между предметами поставленные в одну линию.	Игровые упражнения. 1.«Забей в ворота» (хоккей) 2.«Удочка». 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. «Дорожка препятствий», «Детский боулинг» (сбей кеглю)
П/и	«Кто скорее до флажка?»	«Хлопушки», «Самолеты»	«Кто скорее до флажка?»	«Море волнуется раз..», «Огуречик, огуречик»

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
с детьми 4-5 лет
II квартал**

Задачи:

1. Совершенствовать функции и закаливание организма детей.
2. Познакомить детей с ходьбой приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку.
3. Упражнять в умении регулировать скорость движения, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.
4. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча в парах.
5. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.
6. Упражнять в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание к переносу тяжести тела с 1-ой ноги на другую при замахе и броске.
7. Упражнять в метании в горизонтальную цель 1-ой рукой снизу или от плеча.
8. Развивать ловкость и силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения, лежа на животе.
9. Вызвать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
10. Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений.

II квартал (декабрь, январь, февраль)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Средний возраст	«Дед Мороз»	«Серый волк» (Сары буре)		«Варинец..»(Салки с мячом)

Содержание	Декабрь								Январь								Февраль								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Построения																									
в колонну по одному	*	*	*	*	*						*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	
в шеренгу		*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*				*	*	*	*	*	
повороты																	*	*	*	*	*	*			
в колонну по два					*	*													*	*					
парами			*	*	*	*											*	*							
в круг	*	*													*	*									
ОРУ																									
• без предметов	*	*	*	*						*	*	*					*	*	*	*					
• с мишурой					*	*	*	*																	
• с короткими лентами																					*	*	*	*	
• с кубиками													*	*	*	*									
Ходьба																									
обычная	*	*	*	*			*	*	*	*	*		*	*		*	*	*				*	*	*	*
по ограниченной площади опоры (ш 20см)	*	*																							
на пятках		*								*					*						*				
парами			*		*	*	*									*	*	*	*				*		
на носках	*	*					*	*	*				*	*	*	*	*			*				*	*
приставным шагом							*	*								*									
змейкой											*	*													
Бег																									
обычный	*	*			*	*			*	*	*	*	*				*	*	*	*	*	*	*	*	
врасыпную			*	*																					
змейкой					*	*	*	*																	

по ограниченной площади опоры (ш 20см)	*	*																				
челночный бег 2*10						*								*								
Прыжки																						
в длину с места														*							*	
с продвижением вперед до предмета	*													*								
на двух ногах с доставанием до предмета			*									*										
из обруча в обруч												*				*						
на одной ноге до флажка																	*	*	*			
спрыгивание со скамейки (20см, 25 см)	*	*																				
через предметы (кубики, корот.шнуры)					*													*	*			
Катание, бросание, ловля																						
подбрасывание и ловля большого мяча				*	*									*								
мешочек вдаль, в цель																*	*				*	
бросание мяча вдаль правой и левой рукой																			*			
прокатывание мяча по прямой, между предметами		*												*								*
Перебрасывания в парах двумя руками снизу, из-за головы			*	*											*							
Отбивание мяча одной об пол									*	*	*			*								
Ползание, лазание																						
подтягивание по скамейке на животе																*						
влезание и спуск по гимнастической стенке																						
подъем и спуск по наклонной доске					*													*				
ползание на ладонях и ступнях			*																			*
ползание по скамейке на ладонях и ступнях										*												
подлезание под веревку (прямо, боком)									*													

подлезание под дугу				*																			
Равновесие																							
в ходьбе по доске (на носках)																		*					
в ходьбе по доске с поворотом на середине (с приседанием)																			*				
в ходьбе по скамейке с носка (на носках)					*																		
в ходьбе по скамейке с мешочком на голове											*												
в ходьбе по скамейке по середине поворот (присесть, хлопнуть)						*					*									*			
в ходьбе перешагивая набивные мячи						*																	
с перешагиванием через рейки лестницы									*						*								
в ходьбе по скамейке перешагивая кубик																						*	
в ходьбе по шнуру приставным шагом приставляя пятку к носку																				*	*		
Подвижные игры																							
• «Найди свою пару»											*	*										*	*
• «Фигура»					*	*						*	*									*	*
• «Мышеловка»					*																		
• «Заморожу»						*	*																
• «Автомобили»	*	*													*						*		
• «Бездомный заяц»			*													*				*			
• «Лыжники»																							
• «Дорожка препятствий»								*															*
Игры народов Поволжья																							

• «Дед Мороз»			*	*								*											
• «Серый волк»											*	*						*					
• «Варинец..»(Салки с мячом)																	*	*					
Игровые упражнения массажа, самомассажа	*	*													*	*							
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики					*	*						*	*							*	*		

Планирование двигательной деятельности на 2 квартал (средний возраст)

Декабрь	ПОЗНАКОМИТЬ: перестроение в пары на месте; соблюдение дистанции при передвижении; выполнение правильного хвата при ползании. УПРАЖНЯТЬ: в мягком приземлении при прыгивании; в ходьбе и беге колонной по одному «змейкой». ЗАКРЕПЛЯТЬ: умение прокатывать мяч, выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. РАЗВИВАТЬ выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.							
Задачи								
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	ОД 1	ОД 2	ОД 3	ОД 4	ОД 5	ОД 6	ОД 7	ОД 8
ОВД	1.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (ш 20см) 2.Прыжки со скамейки 20-25 см 3.Прокатывание мячей: двумя руками (одной) между предметами		1.Подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета. 2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 3.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 4.Ходьба с перешагиванием через (5-6) набивные мячи		1.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 2. Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков) вверх, вниз 3. Ходьба по скамейке руки на пояс по середине присесть, встать и пройти дальше 4. Прыжки на двух ногах через кубики		Игровые упражнения. 1.«Забей в ворота» (хоккей) 2.«Лыжники» (имитация ходьбы на лыжах). 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. «Дорожка препятствий», «Детский боулинг» (сбей кеглю)	
П/и	«Автомобили», «Бездомный заяц»		«Дед Мороз»		«Мышеловка», «Фигура замри»		«Хоровод, хоровод», «Заморожу»	
Задачи Январь	УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе и беге между предметами; умение отбивать мяч одной рукой об пол не менее 4 раз; ползание по скамейке на ладонях и ступнях ЗАКРЕПЛЯТЬ: умение действовать по сигналу; подлезать под шнур (веревку). РАЗВИВАТЬ координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать настойчивость, выдержку, доброжелательные отношения со сверстниками в игре.							

ОВД		1. Подлезание под верёвкой боком, не касаясь руками пола 2. Подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета 3.Отбивание мяча одной рукой об пол (3-4 раза подряд) 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (диаметр 40 см) 5. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть, встать и пройти дальше 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 3.Прыжки на двух ногах до предмета. 4. Отбивание мяча одной рукой об пол (4-5 раз подряд)	Игровые упражнения 1.«Кто быстрее до флажка» (бег, прыжки). 2.«Кто дальше» (прыжок в длину). 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. Игровые упражнения «Мой веселый мяч» 1.«Играй, играй, но мячик не роняй» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками). 2. «Веселый колобок» (прокатывания мяча между предметами) 3. «Прыг-скок» (отбивание мяча одной рукой об пол)
П/и		«Дед Мороз», «Серый волк»	Игры-эстафеты «На саночках», «Лошадки», «Найди свою пару»	«Фигура из снега замри»
Задачи Февраль	ПОЗНАКОМИТЬ: Ходьбе по верёвке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; бросать мяч (мешочек) в вертикальную цель, принимая правильное исходное положение; ходьбе по скамейке с поворотом на середине; ходьбе и беге по кругу с изменением направления; ходьбе и беге по наклонной доске. УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе с выполнением задания; прыжках из обруча в обруч; в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности. ЗАКРЕПЛЯТЬ навыки ходьбы и бега по кругу, с преодолением препятствий, между предметами, враспынную с остановкой по сигналу. РАЗВИВАТЬ: глазомер, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать выдержку, дружелюбие			
ОВД	1.Ходьба по доске на носках, руки на пояс. 2.прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 2м) 4. Ходьба по доске шириной 20 см. с поворотом на середине	1.Метание мешочков в вертикальную цель (удобной рукой) 2.Ходьба по скамейке с поворотом на середине. 3.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 4.Метание мешочков в вертикальную цель (правой, левой рукой)	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2.Ходьба по верёвке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2.Прыжки через бруски (взмах руками) 3.Прыжки на правой и левой ноге до флажка (расст 2м) 4. бросать мяч вдаль правой и левой рукой	Игровые упражнения. 1.«Перепрыгни через ручеёк» 2.«Кто дальше» (метание в даль правой и левой рукой). 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс. «Дорожка препятствий», «Детский боулинг» (сбей кеглю)
П/и	«Автомобили», «Бездомный заяц»	«Серый волк», «Варинец.» (Салки с мячом)	«Мышеловка», «Цветные автомобили»	«Придумай фигуру», «Найди свою пару»

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
с детьми 4-5 лет
квартал**

III

Задачи:

1. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории, сохранять точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.
2. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину 1-ой рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.
3. В метании в вертикальную цель знакомить детей с броском от плеча 1-ой рукой. Действовать согласованно рукой и ногами.
4. Показать вращение скакалки, согласовывая вращение с подпрыгиванием.
5. Знакомить детей с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча.
6. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.
7. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с 1-ой ноги на другую при замахе и броске.
8. В прыжках в длину с места познакомить с сочетанием взмаха руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении.
9. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.
10. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания.
11. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.

III квартал (март, апрель, май)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Средний возраст	«Горелки»		«Рыбки» (Пула)	

Содержание	Март								Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*								*	*	*	*					*	*	*	*
в шеренгу					*	*	*	*									*	*	*	*				
три колонны	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
в пары							*	*									*	*				*		
в круг					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
в колонну друг за другом по росту	*	*						*	*	*	*				*	*	*	*						
повороты на месте			*	*	*	*				*	*			*	*			*	*				*	*
ОРУ																								
• без предмета															*	*					*	*	*	*
• с большим мячом	*	*																						
• с гимнастической палкой											*	*	*	*										
• с мешочками																	*	*	*	*				
• Ритмическая гимнастика			*	*	*	*	*	*	*	*														
Ходьба																								
обычная	*	*		*	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*	*	*	*		*	*	*
на носках, на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках змейкой			*	*																				
широким шагом из обруча в обруч									*	*	*	*												
с высоким подниманием колен					*	*	*	*					*	*	*	*								
боком приставным шагом																								

с остановкой на сигнал					*	*	*	*																
со сменой ведущего																*	*	*	*					
Бег																								
обычный	*	*			*	*			*	*	*	*			*	*		*	*		*	*	*	*
змейкой между предметами			*	*			*	*																
враспынную с остановкой на сигнал																								
челночный																								
Прыжки																								
с продвижением вперед														*										
на двух ногах через шнуры (бруски, кубики)													*						*	*				
ноги вместе, ноги врозь		*						*																
из обруча в обруч																								
в длину с места	*	*																						
через короткую скалку					*	*			*						*	*								
в высоту с места доставая до предмета			*																					
Метание, бросание, ловля																								
Отбивание мяча одной рукой (двумя) на месте	*				*																			
прокатывание большого мяча головой												*	*											
перебрасывание мячей друг другу двумя руками		*	*													*								
Подбрасывание и ловля мяча (+ после хлопка)								*																
броски большого мяча одной рукой (двумя) через			*	*																				

препятствие (сетку, шнур																									
перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли				*																					
бросок большого мяча двумя руками от груди																									
метание мешочка вдаль							*			*					*	*									
метение мешочка в цель																	*	*							
Ползание, лазанье																									
подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях																									
ползание на четвереньках				*						*															
подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе																*	*	*							
переход с одного пролета гимнастической скамейки на другой																									
Пролезать боком в обруч			*	*																					
лазание по гимнастической стенке								*	*			*								*	*				
подлезание под дугу				*			*					*	*												
подлезание под шнур не касаясь руками						*																			
Равновесие																									
Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой											*														
ходьба по скамейке с мешочком на голове									*																
ходьба по скамейке с приседание на середине							*																		

ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы																		*	*				
Ходьба по доске шириной 20 см. с перешагиванием через кубики.											*	*											
стойка на одной ноге «Цапля»							*															*	
«Юла» (кружение на месте с остановкой по сигналу)							*																
Подвижные игры																							
• «Кто быстрее до флажка?»							*	*					*	*						*	*		
• «Иголка и нитка»							*	*														*	*
• «Медведи и пчелы»	*	*										*	*										
• «Перелет птиц»			*	*				*	*								*						
• «Сбей кегли»													*	*								*	*
• «Удочка»				*	*											*							
• «Цветные автомобили»								*	*													*	*
Игры народов Поволжья																							
• «Горелки»			*	*						*													
• «Рыбки» (Пула)											*						*	*					
Игровые упражнения массажа, самомассажа	*	*						*	*														
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики											*	*							*	*			

Планирование двигательной деятельности на 3 квартал (средний возраст)

Март	ПОЗНАКОМИТЬ: прыгать в длину с места на спортивном мате; пролезать боком в обруч, стоящий на полу; прыжки через короткую скакалку; подбрасывание мяча вверх, хлопок и ловля двумя руками. УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе парами и беге в рассыпную. ЗАКРЕПИТЬ: умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска; подлезании под шнур в группировке; прыжки на двух ногах и прокатывания мяча между предметами. РАЗВИВАТЬ глазомер, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми; воспитывать самостоятельность.							
Задачи								
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	ОД 1	ОД 2	ОД 3	ОД 4	ОД 5	ОД 6	ОД 7	ОД 8
ОВД	1. Прыжки в длину с места на спортивном мате (не менее 60см) 2. Отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой на месте (не менее 5 раз). 3. Прыжки ноги врозь и ноги вместе несколько раз подряд (классики) с продвижением вперед. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст-2м).		1. Подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета. 2. Пролезать боком в обруч, стоящий на полу правым и левым боком. 3. Перебрасывания мяча двумя руками из-за головы через препятствие (с расстояния-2м) 4. Перебрасывания мяча одной рукой через препятствие (с расстояния-2м) 5. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.		1. Перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. 2. отбивать мяч одной рукой на месте (не менее 5 раз) 3. Подлезание под шнур не касаясь руками. 4. Прыжки через короткую скакалку		Игровые упражнения 1. «Кто быстрее до флажка» (бег). 2. «Юла» (кружение на месте, руки на пояс и остановка по сигналу). 3. «Цапля» (упр. на равновесие) Игровые упражнения «Мой веселый мяч» 1. «Играй, играй, но мячик не роняй» (Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками не менее 3-4 раз подряд). 2. «Веселый колобок» (прокатывания мяча между предметами) 3. «Меткий стрелок» (метание мешочка вдаль).	
П/и	«Медведи и пчелы»		«Горелки», «Перелет птиц»		«Удочка»		«Кто скорее до флажка?», «Иголка и нитка»	
Задачи Апрель	ПОЗНАКОМИТЬ: замаху при метании мешочка в даль; лазать по гимнастической лестнице, круговой хват за рейки. ЗАКРЕПЛЯТЬ: навык ходьбы и бега между предметами. УПРАЖНЯТЬ: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через короткую скакалку; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. РАЗВИВАТЬ координацию движений, ловкость, глазомер.							
ОВД	1. Ходьба по скамейке, на середине – присесть, встать и пройти дальше 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Прыжки ноги врозь и ноги вместе		1. Метание мешочка вдаль, выполняя правильный замах рукой 2. Лазание по гимнастической лестнице 3. Ползание по скамейке на четвереньках 4. Ходьба по		1. Катить мяч рукой: по прямой, между предметами. 2. Подлезание под дуги 3. Ходьба по доске шириной 20 см. с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух		Игровые упражнения 1. «Позвони в колокольчик» (лазание по гимнастической лестнице до колокольчика) 2. «Кенгуру»	

	несколько раз подряд (классики) с продвижением вперед 4. Прыжки через короткую скакалку	веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой	ногах через короткие шнуры (3-4 шт)	(прыжки на двух ногах). Упражнения на тренажерах
П/и	«Цветные автомобили», «Перелет птиц»	«Горелки», «Рыбки» (Пула)	«Медведи и пчелы»	«Сбей кеглю», «Кто скорее до флажка?»
Задачи Май	ПОЗНАКОМИТЬ: бег и ходьбе со сменой ведущего. УПРАЖНЯТЬ: в энергичном отталкивании в прыжках; в ползании по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват с боков; в равновесии. ЗАКРЕПЛЯТЬ навыки ходьбы и бега по кругу, «Лошадкой», с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. РАЗВИВАТЬ глазомер, ловкость, умение действовать по сигналу инструктора. Мониторинг физических качеств			
ОВД	1.Метание правой и левой рукой на дальность. 2.Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 2м)	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	1. Лазание по гимнастической лестнице не пропуская реек 2.Прыжки через бруски (взмах руками) 3.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (ноги вместе и прямые).	Игровые упражнения. 1.«Перенеси кубик» (челночный бег) 2.«Удочка». 3.»Цапля» «Дорожка препятствий», «Детский боулинг» (сбей кеглю)
П/и	«Удочка», «Перелет птиц»	«Рыбки» (Пула)	«Кто скорее до флажка?»	«Цветные автомобили», «Иголка и нитка»

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
с детьми 4-5 лет
квартал**

IV

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
4. Продолжать формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий.
5. Продолжать развивать умения быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
6. Закреплять технику основных движений, добиваясь естественности легкости, точности, выразительности выполнения.
7. Закреплять пространственную ориентировку в статике и динамике.
8. Упражнять в развитии скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

9. Продолжать всесторонне развивать личность детей, формировать физические и нравственные качества.
10. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата.
11. Воспитывать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни города и страны.
12. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Содержание	Июнь								Июль								Август								
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Построения																									
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
враспынную	*	*																							
в пары	*	*	*	*									*	*				*	*						
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*							
перестроение в три колонны								*	*	*	*	*					*	*			*	*			
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																									
• без предметов	*	*	*	*																					
• со скакалками					*	*	*	*																	
• с шишками									*	*	*	*													
• с ленточками													*	*	*	*									
• с флажками																	*	*	*	*					
• с гантелями																					*	*	*	*	
Ходьба																									
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*					*	*	*	*				*		*							
изменением направления	*	*	*	*																					
враспынную			*	*				*	*																

с высоким подниманием колен					*	*	*	*				*	*								*	*	*	*
на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*								
змейкой					*	*	*	*	*	*					*	*	*							
с заданием для рук							*	*				*	*				*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе														*	*	*	*							
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
враспынную	*	*	*	*					*	*		*	*	*									*	*
бег с высоким подниманием колен							*	*			*			*		*	*						*	*
в колонне					*	*			*	*			*	*	*	*			*	*	*	*		
Прыжки																								
с продвижение вперед	*													*	*									
из обруча в обруч		*																						
между предметами на двух ногах			*	*																				
в длину с места							*	*																
прыжки через короткую скакалку								*	*	*	*	*	*	*	*									
вверх с места									*	*	*													
вверх до погремушки																	*	*						
через длинную скакалку																			*	*	*	*	*	*
Метание, бросание, ловля																								
Прокатывание большого мяча по доске	*	*																						
подбрасывание и ловля мяча			*	*																				

в горизонтальную цель					*	*								*	*	*	*	*	*						
метание вертикальную цель от груди 2-мя руками							*	*														*	*	*	*
прокатывание обруча																		*	*						
метание большого мяча вдале от груди с замахом																*	*								
Ползание, лазание																									
ползание по-пластунски по скамье, с мешочком на спине, подтягиваясь руками прямой			*	*									*	*											
ползание по доске на низких четвереньках					*	*																		*	
Лазание по гим. стенке удобным способом								*	*																
Лазание чередующим шагом удобным способом														*	*	*	*								
Переход с пролета на пролет																							*	*	
Равновесие																									
ходьба приставными шагами по шнуру	*	*																							
ходьба по доске разным положением рук			*	*																					
ходьба по ребристой доске					*	*																		*	
ходьба по шнуру с мешочком на голове							*	*	*	*															
ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове приставным шагом боком																*	*	*	*						

ходьба по кубикам																				*	*		
Подвижные игры																							
• П/и «Кролики»	*	*																					
• П/и «Подбрось - выше»			*	*																			
• П/и «Зайцы и волк»					*	*								*	*								
• П/и «Красный, желтый, зеленый»							*	*															
• П/и «Чья колонна быстрее передаст мяч»								*	*														
Игры народов Поволжья																							
• «Варинец..» (Салки с мячом)																							
• «Серый волк»			*	*						*	*												
• «Горелки»																			*	*			

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
старшая группа
квартал**

Задачи:

1. Мониторинг двигательных качеств (Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств)
2. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе; обращать внимание на движение рук при ходьбе; развивать координационные способности.
3. Развивать у детей умение быстро начинать бег из разных исходных положений: одна нога впереди, другая сзади; стоя спиной к направлению движения.
4. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками
5. Закреплять умение бросать большой мяч в паре, ловить его.
6. Познакомить с умением прокатывать большой мяч (диаметр 65см) по прямой до стойки и обратно.

7. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании мешочка на дальность.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места, умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Упражнять детей в мягком приземлении.
9. Закреплять умение выполнять движение с ходу, преодолевая полосу препятствий.
10. Развивать координацию в ходьбе по ограниченной поверхности.
11. Продолжать укреплять мышцы спины, живота, рук.
12. Пробуждать интерес к подвижным играм и соревновательным упражнениям.

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Старший возраст	Кошки- мышки	Хлопушки	Цепи кованные	

Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ОД																								
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу																								
врассыпную			*	*	*	*					*	*												
в пары													*	*	*	*								
в колонну друг за другом по росту																	*	*	*	*				
в колонну парами																					*	*		
повороты на месте									*	*							*	*						
ОРУ																								
• без предмета	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*				
• с большим мячом					*	*	*	*																

• с малым мячом																					*	*	*	*
• с осенними листочками												*	*	*	*									
Ходьба																								
обычная	*	*									*	*												
на носках			*	*							*	*	*	*	*			*		*				
на пятках					*	*					*							*		*				
парами														*	*									
в колонне										*	*	*	*							*				
с высоким подниманием колен																*	*	*						
в колонне с поворотом																	*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе							*	*																
Бег																								
обычный	*	*										*	*					*						
враспынную			*	*					*	*		*	*	*									*	*
бег с высоким подниманием колен							*	*			*				*		*	*					*	*
в колонне					*	*			*	*			*	*	*	*			*	*	*	*		
челночный бег			*	*			*																	
В умеренном темпе 200, 300м						*	*																	
Бег с ускорением (20, 30м)						*	*																	
Прыжки																								
в длину с места	*														*	*								
на 2 ногах с продвижением вперед																	*							
на 2 ногах через шнуры	*	*							*	*														
вверх с места (до предмета)				*															*					
на одной ноге на месте и через шнур																	*	*						
с высоты (куб. скамейка)											*	*										*	*	
Из глубокого приседа															*									

Через длинную скакалку																				*						
Метание, бросание, ловля																										
в цель			*					*																		
в даль		*						*																		
Бросать мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками																	*	*								
подбрасывание и ловля мяча								*	*					*												
отбивание мяча о пол								*			*	*		*					*	*						
забрасывания мяча в б/б корзину								*	*		*			*					*	*						
метание большого мяча вдаль с замахом								*									*	*								
метание мешочка в обруч																										*
ведение мяча на месте и с боку																							*	*		
ведение мяча в ходьбе по прямой												*	*													
ведение мяча между предметами (змейкой)													*													
Прокатывание мяча (диаметр 65см)															*											*
Прокатывание обруча в парах				*	*														*	*						
Ползание, лазание																										
ползание на ладонях и коленях																*								*		
Ползание на ладонях и коленях, подталкивая мяч головой												*														
подлезание под шнур											*	*									*					
пролезание в обруч боком, прямо									*	*					*	*										
Продевание обруча с веру вниз				*	*																					
ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками с боков												*										*				
Равновесие																										
ходьба по скамейке с носка, на носках								*	*				*				*					*				
ходьба с перешагиванием через																							*	*		

предметы																					
ходьба по ребристой доске	*	*									*			*							
ходьба по доске с поворотом (приседанием) на середине					*			*										*			
«Цапля» (на одной ноге)						*															
Подвижные игры																					
• «Мы – веселые ребята»					*													*			
• «Море волнуется раз..»								*					*							*	*
• «Иголка и нитка»			*	*										*							
• «Перелет птиц»											*	*			*						
• «Охотники и утки»		*						*				*									
• «Догони свою пару»						*							*								
• «Не оставайся на земле»	*					*	*													*	
• «Мяч капитану»													*								*
• «Быстро передай»				*	*								*		*			*		*	*
• «Собери пирамидку»												*									
• «Забей в ворота»																				*	
Игры народов Поволжья																					
• «Цепи кованные»			*	*							*										
• «Кошки- мышки»												*					*				
• «Хлопушки»																	*	*			
Игровые упражнения массажа, самомассажа	*	*						*	*						*	*					
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики					*	*						*	*					*	*		

Планирование двигательной деятельности на 1 квартал (старший возраст)

Сентябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: катать обручи друг другу. УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; в беге с ускорением, в ходьбе и беге по кругу враспынную. РАЗВИВАТЬ точность при броске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. ПОВТОРИТЬ упражнения: на отбивания мяча на месте и в движении; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг физических качеств							
Задачи	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	ОД 1	ОД 2	ОД 3	ОД 4	ОД 5	ОД 6	ОД 7	ОД 8
ОВД	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3. Метание мешочка вдаль 4. Ходьба по ребристой доске		1. Челночный бег. 2. Метание мешочка в цель. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4. Прыжки вверх до предмета		1.Катать обручи в парах 2. Надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову 3.Бег в умеренном темпе (250-300м). 4. ходьба по доске с поворотом (приседанием) на середине		Игровые упражнения 1.«Ловкие ребята» (челночный бег). 2.«Кто дальше» (прыжок в длину). 3.«Догони свою пару» (бег 30м). 4.«Цапля» (упр.на равновесие) Игровые упражнения «Школа мяча» 1.«Отбивание мяча» (1 рукой не менее 10 раз на месте, в движении по прямой). 2.«Меткий стрелок» (метание мяча в цель, в даль).	
П/и	«Не оставайся на земле», «Охотники и утки»		«Цепи кованные», «Иголка и нитка»		«Быстро передай», «Мы веселые ребята»		«Не оставайся на земле», «Охотники и утки»	
Задачи октябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способ; катить мяч хип-хоп по прямой (диаметр мяча 65см); выполнять прыжки вверх из глубокого приседа. ЗАКРЕПЛЯТЬ: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. УПРАЖНЯТЬ: в сохранении равновесия; в прыжках из обруча в обруч и через шнур; в ведении мяча одной рукой на месте, по прямой и между предметами; в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками и в пролезании в обруч прямо и боком. РАЗВИВАТЬ координацию движений, меткость, внимание.							
ОВД	1.Ходьба по гимнастической скамейке с носка, руки за голову. 2.Прыжки через шнур на двух ногах. 3. Забрасывание мяча в б/б		1.Прыжки с высоты (25, 30см). 2.Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте. 3.Ведение мяча, забрасывание его		1.Ведение мяча в ходьбе: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой (на четвереньках)		Игровые упражнения 1.«Собери пирамидку». 2.«Догони свою пару» (ускорение). 3.«Катим мяч» (диам 65см). Эстафеты.	

	корзину	в корзину двумя руками. 4.Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. ходьба по доске с поворотом (приседанием) на середине. 4.Прыжки вверх из глубокого приседа	1.«Дорожка препятствий». 2.«Мяч капитану» . 3.«Быстро передай» (бег с эстафетной палочкой). 4.«Кенгуру» (мяч зажат ногами)
П/и	«Море волнуется раз..»(артисты цирка), «Мы веселые ребята»	«Цепи кованные», «Кошки-мышки»	«Охотники и утки», «Перелет птиц»	«Море волнуется раз..», «Иголка и нитка»
Задачи ноябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: бросать мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; прыжкам через длинную скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель. УПРАЖНЯТЬ: в энергичном отталкивании в прыжках; ползании под шнур; в прокатывании обручей; в ползании по скамейке; в равновесии. ЗАКРЕПЛЯТЬ лазание по гимнастической стенке, навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. ВОСПИТЫВАТЬ дружеские отношения со сверстниками и умение договариваться.			
ОВД	1.Ходьба по ребристой доске. 2. Пролезание в обруч прямо и боком. 3.Прыжки на левой и правой ноге через шнур 4.Бросать мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками	1.Прыжки через длинную скакалку на месте. 2.Ползание под шнур боком. 3.Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 2м)	1.Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами. 2.Метание в горизонтальные цели. 3.Влезание на гимнастическую стенку до колокольчика не пропуская реек	Игровые упражнения. 1.«Забей в ворота» (хоккей) 2. «Дорожка препятствий». 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. Эстафеты.1.«Мяч капитану» 2. «Катим мяч» (диаметр 65см) 3.«Быстро передай» (бег с эстафет палочкой). 4.«Кенгуру» (мяч зажат ногами).
П/и	«Перелет птиц», «Быстро передай»	«Кошки- мышки», «Хлопушки»	«Мы – веселые ребята», «Быстро передай»	«Море волнуется раз..» (Виды спорта), «Не оставайся на земле»

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
Старшая группа
квартал**

II

Задачи:

1. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад.
2. Формировать представление о перекрестной координации. Приучать принимать правильное исходное положение при лазанье на гимнастической стенке перекрестной координацией.
3. Знакомить с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. Знакомить детей с броском от головы 2 -мя руками при метании большого мяча вдаль.
4. В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой, а приземляться на 2 ноги одновременно, сохранять равновесие.
5. Закреплять навыки ведения мяча правой и левой рукой; забрасывания мяча в б/б корзину.
6. Продолжать упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча после хлопка в ладоши, двух хлопков
7. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия.
8. Упражнять детей в умении выполнять на лыжах скользящий попеременный ход и повороты на месте.
10. Развивать быстроту и ловкость в подвижных играх.
11. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.

II квартал (декабрь, январь, февраль)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Старший возраст	«Ловишки»	«Угадай и догони»	«Расходись» (Сирелер!)	

Содержание	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
в пары													*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту															*	*	*	*						
в колонну парами																			*	*	*	*	*	*
перестроение в в три колонны									*	*	*	*					*	*			*	*		
повороты на месте										*	*			*	*				*	*			*	*
ОРУ																								
• без предмета	*	*	*	*						*	*	*					*	*	*	*				
• с мишурой (султанчиками)					*	*	*	*																
• с короткими лентами																					*	*	*	*
• с мячом													*	*	*	*								
Ходьба																								
обычная	*	*							*	*														
на носках			*	*						*	*	*	*	*		*		*						
на пятках					*	*				*					*	*		*						
парами													*	*										
в колонне									*	*	*	*						*						
с высоким подниманием колен															*	*	*							
в колонне с поворотом																	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег																						*		
обычный	*	*									*	*				*								
врасыпную			*	*					*	*		*	*	*									*	*
бег с высоким подниманием колен							*	*			*				*	*	*	*					*	*

в колонне					*	*				*	*			*	*	*	*			*	*	*	*		
Прыжки																									
на 2 ногах через шнуры					*																				
на 2 ногах из обруча в обруч						*																			
на одной ноге через шнур			*	*																					
через набивные мячи (бруски, валики)																					*	*			
Спрыгивание с высоты (куб, скамейка)	*	*											*												
С разбега через шнур												*	*						*			*	*		
Через длинную скакалку																		*							
Метание, бросание, ловля																									
в цель																					*	*			
подбрасывание и ловля мяча, тоже после хлопка в ладоши, двух хлопков																	*	*							
Бросать мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками.			*																					*	
Ведение мяча в ходьбе			*	*								*	*												
Ведение мяча в ходьбе между предметами																									
Забрасывание мяча от груди 2-мя руками в б/б корзину	*															*									
Метание набивного мяча двумя руками из-за головы														*											
Перебрасывание мяча друг другу двумя руками через шнур (сетку)																							*	*	
Лазание, ползание																									
Лазание по гимн стенке не пропуская рёс	*					*																			
Лазание по гимн стенке перекрестной		*				*																			

• «Два Мороза»			*				*			*												
• «След в след»						*				*												
• «Найди и промолчи»																						
• «Забей в ворота»					*	*				*												
Игры народов Поволжья																						
• «Расходись» (Сирелер!)																*	*					
• «Ловишки»			*		*																	
• «Угадай и догони»										*								*				
Спортивные игры																						
Лыжи: скользящий попеременный ход, повороты на месте														*								
Игровые упражнения массажа, самомассажа	*	*													*	*						
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики					*	*						*	*						*	*		

Планирование двигательной деятельности на 2 квартал (старший возраст)

Декабрь	ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ И УМЕНИЯ: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. РАЗВИВАТЬ координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. УПРАЖНЯТЬ: в прыжках при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; в ходьбе по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке, бросание мяча об стену и ловля. Воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.																					
Задачи																						
	1 неделя					2 неделя					3 неделя					4 неделя						
	ОД 1		ОД 2			ОД 3		ОД 4			ОД 5		ОД 6			ОД 7		ОД 8				
ОВД и	1.Лазание по гимнаст стенке до предмета (перекрест. корд) 2.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Ходьба по скамейке, с перенесением махом ноги снизу сбоку					1.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 2. Бросать мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками. 3.Упражнение «Снежинки» (кружение и остановка по сигналу).					1.Ходьба по доске навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу. 2.прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Лазание по гимнаст стенке не пропуская реек (перекр.коорд)					Игровые упражнения. 1.«Догони пару». 2.«Кто быстрее». 3. «Снайперы» 4.«Загони льдинку». Упражнения на тренажерах						

	скамейки. 4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	4.Отбивание мяча в ходьбе.	4.Ходьба по доске с перешагиванием через набивные мячи.	
П/и	«Волк во рву», «Перемени предмет»	«Два Мороза», «Ловишки»	«Ловишка», «Ловишки с ленточкой»	«Два Мороза», «След в след»
Задачи Январь	ПОЗНАКОМИТЬ: скользящему переменному лыжному ходу, прыжкам на мягкое покрытие с места и с разбега; метанию набивного мяча. УПРАЖНЯТЬ: отбивание мяча об пол; навыки ходьбы в чередовании с бегом, выполнение заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; прыжки через длинную скакалку. ЗАКРЕПЛЯТЬ: перестроение в пары по ходу движения. РАЗВИВАТЬ: ловкость, координацию и равновесие.			
ОВД		Игры – эстафеты Игровые упражнения. 1.Ведение шайбы клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2.«Снайперы» (метание в цель) 3. «Кто быстрее» (имитация ходьбы на лыжах)	1.Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой в движении.3.Прыжки с разбега через шнур (3шага).	1.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по доске навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу.. 3.Влезание на гимнаст стенку одноимённым способом 1.Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный ход на лыжах без палок 2. Повороты на месте
П/и		«Два Мороза», «Угадай и догони», «След в след»	«Ловишки с ленточкой», «Чья команда быстрее» (передача мяча в колонне)	«Волк во рву», «Кто быстрее» (имитация ходьбы на лыжах)
Задачи Февраль	ПОЗНАКОМИТЬ: перебрасыванию мяча друг другу двумя руками через шнур (сетку), ходьбе по наклонной доске с переходом на гимнаст стенку,. УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе и беге в колонне по одному соблюдая дистанцию; перепрыгивая через шнуры с разбега на гимнастический мат; в прыжках через набивные мячи и бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; в ходьбе по гимнастической скамейке сохраняя равновесие; в перебрасывании мяча друг другу. ЗАКРЕПЛЯТЬ упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, пролезание в обруч прямо и боком. РАЗВИВАТЬ ловкость и выносливость.			
ОВД	Игровые упражнения «Быстрый мячик» 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками + после хлопка+ 2ух хлопков 2. Бросание мяча об стену и ловля	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Ходьба по ребристой доске.4. Прыжок с разбега через	1.Прыжки через набивные мячи (4шт.). 2.Метание в цель. 3.Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку 4.Лазание по гимнаст стенке одноимённым	1. Бросание мяча об стену и ловля двумя руками. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками через шнур (сетку) любым способом. 3.Пролезание в обруч

	двумя руками. 3.Броски мяча в б/б корзину	шнур.	шагом, не пропуская реек	(3шт.) поочерёдно прямо и боком.
П/и	«Ловишки с ленточкой»	«Расходись» (Сирелер!), «Угадай и догони»	«Перемени предмет», «Чья команда быстрее» (передача мяча в колонне)	«Волк во рву», «Чья команда быстрее» (перебрасывание мяча через сетку)

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»

Старшая группа

III

квартал

Задачи:

1. Познакомить детей с двигательно-игровым материалом программы «Приключения Буратино»
2. Познакомить детей с вращением короткой скакалки в сочетании с прыжком.
3. Показать детям выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой.
4. Знакомить с выполнением замаха из-за головы 2-мя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы 2-мя руками. В перебрасывании большого мяча через (шнур) сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движения рук и ног.
5. Знакомить с броском биты прямой рукой сбоку. Продолжать упражнять детей в умении создавать условия для игры в городки.
6. Знакомить с броском в баскетбольное кольцо с ходу.
7. Упражнять в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега.
8. Упражнять в метании в движущуюся цель.
9. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в играх.
10. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
11. Развивать умение сохранять равновесие, стоя на 1-ой ноге с выполнением движения.

III квартал (март, апрель, май)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Старший возраст	«Горелки»	«Займи место»		«Раю-раю»

Содержание	Март								Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ОД																								
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
Две, три колонны									*	*	*	*												
в пары													*	*	*	*								
в колонну друг за другом по росту	*	*		*	*			*	*	*	*				*	*		*						
ОРУ																								
• без предметов					*	*															*	*	*	*
• с большим мячом	*	*	*	*																				
• с гимнастической палкой							*	*	*	*														
• с мешочком																		*	*	*				
• Ритмическая гимнастика											*	*	*	*	*	*								
Ходьба																								
обычная	*	*		*		*			*	*														
на носках										*	*	*	*			*		*						
на пятках										*						*		*				*	*	
парами					*	*							*	*						*	*			
в колонне									*	*	*	*						*						
с высоким подниманием колен														*	*	*								
в колонне с поворотом																		*	*	*				
в полуприседе					*	*	*	*																
троками	*	*																						
широким шагом			*	*									*	*										
семенящим шагом			*	*																		*	*	

Бег																						*		
обычный	*	*			*	*					*	*				*			*	*		*	*	
враспынную								*	*		*	*											*	*
бег с высоким подниманием колен						*	*						*	*			*						*	*
парами	*	*			*	*		*	*				*	*				*	*	*	*			
из и.п. спиной к направлению движения							*			*					*									
Бег с ускорением (20, 30м)																			*	*				
Бег в умеренном темпе (200-300м)																			*	*				*
Прыжки																								
в длину с места																		*						
на одной ноге до флажка			*	*																				
запрыгивание на скамейку					*	*																		
через короткую скалку												*	*				*							*
Прыжки через канат боком на двух ногах										*														
через набивные мячи					*																			
с высоты (куб, скамейка)	*	*																						
в длину с разбега										*	*							*						
Метание, бросание, ловля																								
вдаль												*	*				*							
метание в движущуюся цель								*	*					*										
забрасывание мяча в б/б корзину		*																						
перебрасывание мяча через сетку (из-за головы, любым способом)			*												*									
бросок набивного мяча из-за головы двумя руками								*									*							
ведение мяча по прямой,			*	*							*											*		

• «Ракеты»								*	*																			
• «Всадники»							*							*														
• «Волк во рву»													*											*				
• «Мышеловка»					*						*	*												*				
• «Иголка и нитка»						*									*							*						
• «Кто быстрее?»		*					*		*					*	*													
Игры народов Поволжья																												
• «Займи место»																										*		
• «Горелки»			*	*															*									
• «Раю-раю»										*	*																	
Спортивные игры																												
Игра «Футбол» (Эл-ты футбола)																												
Игра «Городки»																												
Игровые упражнения массажа, самомассажа																												
	*	*						*	*									*										
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики																												
				*	*							*	*									*	*					

Планирование двигательной деятельности на 3 квартал (старший возраст)

Март	ПОЗНАКОМИТЬ: вращать обруч на руке и на полу. ЗАКРЕПЛЯТЬ: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. УПРАЖНЯТЬ: в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в беге до 2 минут в чередовании с ходьбой; в перебрасывании мяча через сетку. РАЗВИВАТЬ: координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать выносливость, силу воли.																										
Задачи																											
	1 неделя						2 неделя						3 неделя						4 неделя								
	ОД 1	ОД 2					ОД 3	ОД 4					ОД 5	ОД 6					ОД 7	ОД 8							

ОВД	1.Лазание по гимнаст стенке с переходом на другой пролёт. 2.Забрасывание мяча в б/б корзину двумя руками от груди. 3.Ходьба по гимнаст скамейке с приседанием поочерёдно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	1.Прыжки на правой и левой ноге до флажка . 2.перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы через сетку 3. Вращение обруча на руке, на полу 4.Отбивание мяча на месте и в ходьбе по прямой, между предметами.	1. ходьба по шнуру с мешочком на голове. 2.прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Лазание по гимнаст стенке с переходом на другой пролёт. 4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. запрыгивание на скамейку.	1.Игровые упражнения «Школа мяча» 2.Подтягивание на скамейке руками скрестным хватом Эстафеты. 1.«Кто быстрее». 2.«Гонки» (и.п. спиной). 3.«Катим мяч» (65см). 4.«Всадники» (прыжки на мячах с ручками)
П/и	«Кто быстрее», «Сеть»	«Горелки», «Вышибалы»	«Удочка», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Иголка и нитка»
Задачи Апрель	ПОЗНАКОМИТЬ: с двигательнo-игровым материалом композиций « Песенка Буратино», « Песня папы Карло», «Песня Пьеро», « Песня Карабаса-Барабаса»; ходьбе парами по ограниченной площади опоры; прыжкам через короткую скакалку. ЗАКРЕПЛЯТЬ: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. УПРАЖНЯТЬ прыжки в длину с разбега; прыжки боком через канат; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ходьбу по ограниченной площади с сохранением равновесия. Развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать выразительность движений.			
ОВД	1.Ходьба парами по двум параллельным доскам. 2.Метание мешочков в движущуюся цель 3. ходьба по шнуру (канату) с мешочком на голове 4.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1.Прыжки через канат боком на двух ногах. 2.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки в длину с разбега	1.Метание мешочка на дальность правой и левой руками от плеча 2.Ходьба по гимнаст скамейке с мешочком на голове – «Кто быстрее?». 3.Прыжки через короткую скакалку	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее?». 2.«Катим мяч». 3.«Всадники» (прыжки на мячах с ручками) Эстафеты. 1.Бег с и.п. спиной. 3.«Мяч через сетку». 4.«Быстро передай»
П/и	«Ракеты», «Сеть»	«Раю-раю», «Вышибалы»	«Волк во рву», «Мышеловка»	«Удочка», «Охотники и утки»
Задачи Май	ПОЗНАКОМИТЬ: бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100м.; прыжкам через обруч (как через скакалку); УПРАЖНЯТЬ: в прыжках в длину с разбега; в прыжках через скакалку; в равновесии на одной ноге; в забрасывании мяча в корзину двумя руками; ведению мяча ногой по прямой и забрасыванию мяча ногой в ворота. Развивать глазомер, чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно. ПРОВЕСТИ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ			
ОВД	Игровые упражнения. 1.«Снайперы» (метание)	1. Метание набивного мяча. 2.Прыжки в длину с разбега.	1.Бег на скорость (30м). 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Прокатывание,	1.Прыжки через скакалку. 2. Бег со

	2.Прыжки разными способами через скакалку 3. Прыжки в длину с места.	3.«Цапля». Легкоатлетический забег 1.«Кто быстрее?» (бег наперегонки30 м) 2. Бег в среднем темпе 300 м.	вращение обруча на руке, на полу Спортивная игра «Футбол» (ведение мяча ногой до стойки, между стойками, забрасывание в ворота)	средней скоростью 100-300мм. 3.Игра «Городки» (2-3 фигуры).
П/и	«Иголка и нитка»	«Горелки», «Займи место»	«Сеть», «Иголка и нитка»	«Волк во рву», «Мышеловка»

**Перспективный план ОО «Физическое развитие»
старшая группа
IV квартал**

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать к здоровому образу жизни.
2. Продолжать совершенствовать функции и закаливание организме детей, используя природные факторы.
3. Совершенствовать технику основных видов движений, добиваясь естественности, легкости. Выразительности их выполнения.
4. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
5. Продолжать всесторонне развивать личность детей, формировать физические и нравственные качества.
6. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата.
7. Воспитывать интерес у детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о спортивной жизни города и страны.

IV квартал (июнь, июль, август)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Старший возраст	«Горелки» «Ловишки»	«Займи место» «Угадай и догони»	«Цепи кованые»	

Содержание Номер НОД	Июнь								Июль								Август							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в пары	*	*	*	*									*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*						
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Смыкание - размыкание									*	*	*	*									*	*	*	*
ОРУ																								
• без предметов	*	*	*	*																	*	*	*	*
• гантелями (булавами)					*	*	*	*																
• парами									*	*	*	*												
• со скалками													*	*	*	*								
• с большим мячом																	*	*	*	*				
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*					*	*	*	*				*		*						
изменением направления	*	*	*	*																				
с высоким подниманием колен					*	*	*	*			*	*									*	*	*	*
на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*								
змейкой					*	*	*	*	*	*					*	*	*							
с заданием для рук							*	*			*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
бег на скорость	*	*	*	*					*	*		*	*	*									*	*

бег с высоким подниманием колен							*	*			*				*		*	*					*	*
С захлестыванием голени	*	*	*	*																				
Прыжки																								
Прыжки в длину с места	*	*																						
Прыжки на короткой скакалке			*	*																				
В длину с разбега							*	*	*	*														
Метание, бросание, ловля																								
метание большого мяча вдаль из-за головы	*	*																						
Перебрасывание мяча в парах, тройках от груди			*	*																				
Сбивание кеглей малым мячом							*	*													*	*	*	*
Перебрасывание мяча чрез сетку снизу, от плеча, из-за головы									*	*	*	*					*	*						
Отбивание мяча в движении правой и левой рукой												*	*	*	*									
Бросание и ловля мяча: с хлопками и поворотами;																*	*							
Броски мяча в б/б кольцо			*	*	*	*	*	*																
Ползание, лазание																								
Лазание по гим. стенке удобным способом					*	*																	*	
Пролезание в обруч разными способами							*	*												*	*			
Лазание по веревочной лесенке свободным способом																								
Подлезание под дуги																							*	*

Равновесие																							
ходьба по бревну		*	*																				
Ходьба по бревну вперед приставным шагом									*	*	*	*										*	*
ходьба по кирпичикам с мешочком на голове																		*	*	*	*	*	*
Подвижные игры																							
● «Вышибалы»				*	*																		
● «Мяч капитану»							*	*															
● «Мы веселые ребята»								*	*														
● «Мышеловка»										*	*												
● «Удочка»																							
Игры народов Поволжья																							
● «Горелки»																							
● «Займи место»																							
● «Угадай и догони»																							
● «Ловишки»																							
● «Цепи кованые»																							
Спортивные игры																							
● «Баскетбол»						*	*	*	*					*	*								
● «Пионербол» (через сетку)		*	*	*	*																		
● Катание на велосипеде, самокате									*	*	*	*										*	*
● «Городки»													*	*	*	*							
● «Теннис, бадминтон»																	*	*					

• «Футбол»																			*	*	*	*		
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--	--

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
Подготовительная к школе группа
квартал**

Задачи:

1. Мониторинг. (Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств)
2. Познакомить с правильным выполнением замаха; упражнять в умении принимать правильное исходное положение; сочетать замах с броском при метании вдале мешочка.
3. Закреплять умение мягко приземляться при выполнении прыжков в длину и высоту с места.
4. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой, между предметами, меняя скорость движения.
5. Упражнять в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы 2-мя руками или от груди 2-мя руками.
6. Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега выполнять слитно разбег и толчок.
7. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение, ориентировку в пространстве во время бега.
8. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнять подлезание с ходу.
9. Продолжать развивать силу мышц рук, живота, спины.
10. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности, самостоятельности.

І квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Подготовительный к школе возраст	Заря	Хлопушки	Цепи кованные	Круговой (вышибалы в кругу)

Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построение																								
Построение в колонну по 1, круг, шеренгу	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Построение в шеренгу по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Перестроение в колонну по двое, трое			*	*	*	*									*	*	*	*						
Расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две																	*	*	*	*	*	*		
Размыкание и смыкание пристав шагом									*	*	*	*									*	*	*	*
Повороты направо, налево, кругом	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба																								
Обычная по краям зала	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
На носках с разным полож рук, на пятках, на наружных сторонах стоп	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
С высоким поднимание бедра				*	*	*	*																	
Широким и мелким шагом									*	*	*	*								*	*	*	*	
Приставным шагом вперед, назад													*	*	*	*								
Гимнастическим шагом									*	*	*	*	*	*	*	*								
С перекатом с пятки на носок																	*	*	*	*				
Бег																								
Обычный на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад									*	*	*	*					*	*	*	*				

Выбрасывая ноги вперед														*	*	*	*					*	*	*	*
Мелким и широким шагом														*	*	*	*								
В колонне по одному, по двое	*	*	*	*														*	*	*	*				
В вращающуюся									*	*	*	*													
В чередовании с ходьбой, прыжками					*	*	*	*																	
Непрерывный бег в течение 2 мин			*	*																					
Челночный бег			*	*			*																		
Бег на скорость 30 м за 6.5 – 7.5 с							*																		
ОРУ																									
• без предмета	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*					
• с большим мячом					*	*	*	*																	
• с малым мячом																						*	*	*	*
• с осенними листочками													*	*	*	*									
Равновесие																									
По скамейке приставным шагом	*																	*							
По скамейке на носках									*																
По скамейке перешагивая предметы		*																							
По скамейке поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок						*																			
По скамейке с остановкой по середине с приседанием или поворотом кругом															*									*	
по шнуру (канату) с мешочком на голове										*							*	*							
Равновесие на одной ноге «Цапля»							*																		
Прыжки																									
двух ног через шнур (боком, вперед-назад)	*	*																							

На одной ноге через линию (веревку) вперед и назад, вправо, лево																*									
из обруча в обруч								*	*																
Через длинную скакалку по 1, парами																		*							
Вверх до предмета								*																	
Прыжки вверх из глубокого приседа												*	*												
с высоты (куб, скамейка)								*																	
с высоты в обруч										*															
В длину с места			*	*																					
С разбега в длину					*	*																			
Ползание, лазание																									
На предплечьях и животе под шнур																						*	*		
На животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками												*										*			
Подлезание под шнур боком			*	*							*	*													
Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранения перекрестной координации движения																						*	*		
Продвигание обруча, лежащего на полу, на себя сверху вниз через голову			*	*																					
Бросание, ловля, метание																									
Бросание набивного мяча из-за головы							*																		
• О стену и ловля																						*			
• О стену и ловля двумя руками после хлопка																						*			

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте, в движении							*			*													
Ведение мяча в разных направлениях, между предметами											*	*											
Прокатывание большого мяча (65см)								*					*										
Прокатывание обруча				*	*												*						
Метание на дальность				*	*		*																
Метание в цель																			*	*			
Спортивные игры																							
• Элементы баскетбола: передавать мяч друг другу 2руками от груди, 1от плеча	*	*																					
• Бросать мяч в б/б корзину 2руками из-за головы, от плеча																	*						
• Вести мяч рукой передвигаясь в разных направлениях и с ходу забрасывать в кольцо										*							*						
• Элементы хоккея: Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.																		*					
• Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева)												*						*					
• Попадать шайбой в ворота после ведения												*						*					
Подвижные игры																							
• «Мы – веселые ребята»					*														*				
• «Море волнуется раз..»							*					*									*	*	
• «Иголлка и нитка»			*	*										*									
• «Перелет птиц»											*	*			*								

• «Охотники и утки»		*						*						*										
• «Догони свою пару»							*								*									
• «Не оставайся на земле»	*						*	*															*	
• «Мяч капитану»																*								*
• «Быстро передай»					*	*										*		*				*		*
• «Собери пирамидку»															*								*	
• Игровые упражнения «Гимнасты»	*	*			*	*	*			*														
Игры народов Поволжья																								
• «Кошки-мышки»														*						*				
• «Хлопушки»																			*	*				
• «Цепи кованные»			*	*								*												
Игровые упражнения массажа, самомассажа																								
								*	*								*	*						
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики																								
													*	*							*	*		
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							

Планирование двигательной деятельности на 1 квартал (подготовительная к школе группа)

Сентябрь	УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; в беге с ускорением, в ходьбе и беге по кругу в рассыпную, катать обручи друг другу. РАЗВИВАТЬ выносливость в беге, точность при броске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. ПОВТОРИТЬ упражнения: на отбивания мяча на месте и в движении; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг физических качеств																							
Задачи																								
	1 неделя						2 неделя						3 неделя						4 неделя					
	ОД 1		ОД 2		ОД 3			ОД 4			ОД 5			ОД 6			ОД 7			ОД 8				
ОВД	1. Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку к носку 2. Прыжки боком на двух ногах через шнур 3. Ходьба по скамейке						1. Бег в умеренном темпе (2 мин) 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. прыжок в длину с						1. Прыжки с разбега. 2. Катать обручи в парах 2. Надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову 3. Ходьба по						Игровые упражнения 1. «Ловкие ребята» (челночный бег). 2. «Догони свою пару» (бег 30 м). 3. «Цапля» 4. бросание набивного					

	перешагивая через мячи (кубики). 4.Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками от груди; от плеча (и.п. одна нога впереди-баскетбольный вариант).	места 4. Челночный бег	скамейке с хлопками на каждый раз под ногой 4. Метание мешочка	мяча из-за головы Игровые упражнения «Школа мяча» 1.«Отбивание мяча» (1 рукой не менее 10 раз на месте, в движении). 2.«Меткий стрелок» (метание мяча в даль). 3. прыжок вверх до предмета (мячик на веревочке)
П/и	«Не оставайся на земле», «Игровые упражнения «Гимнасты» (на гибкость)	«Цепи кованные», «Иголка и нитка»	«Быстро передай», «Мы веселые ребята» Игровые упражнения «Гимнасты» (на гибкость)	«Не оставайся на земле», «Охотники и утки», «Игровые упражнения «Гимнасты» (на гибкость)
Задачи октябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: с ходу бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способ. ЗАКРЕПЛЯТЬ: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. УПРАЖНЯТЬ: в сохранении равновесия в ходьбе по скамейке с выполнением задания на середине; в прыжках из обруча в обруч и через шнур; в ведении мяча одной рукой на месте, по прямой и между предметами; в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками и в подлезании под шнур правым и левым боком. РАЗВИВАТЬ координацию движений, меткость, внимание.			
ОВД	1.Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны и спрыгивание на мат на две ноги. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с переходом на бег . 3. Прокатывание большого мяча (65см) до стойки и обратно 4. Ходьба по шнуру (канату) с мешочком на голове	1.Прыжки с высоты в обруч (прямо, сбоку). 2.Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте (не менее 10 раз). 3. Ведение мяча и забрасывание в б/б корзину с ходу 4. Подлезание под шнур правым и левым боком (выс 50см)	1.Ведение мяча в ходьбе: по прямой, сбоку; между предметами; 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват с боков). 3. ходьба по скамейке на середине с поворотом на 360 4.Прыжки вверх из глубокого приседа	Игровые упражнения 1.«Собери пирамидку». 2.«Хоккей» (попади в ворота). 3.«Катим мяч» (диаметр 65см). Эстафеты. 1.«Кенгуру» (прыжки из обруча в обруч с переходом на бег)2.«Мяч капитану» 3.«Быстро передай» (бег с эстафетной палочкой). 4
П/и	«Море волнуется раз..»(артисты цирка), «Мы веселые ребята», «Игровые упражнения «Гимнасты» (на гибкость)	«Цепи кованные», «Кошки- мышки»	«Охотники и утки», «Перелет птиц»	«Море волнуется раз..», «Иголка и нитка»

Задачи ноябрь	ПОЗНАКОМИТЬ: бросать мяч об стену одной рукой (двумя), ловить двумя руками (после хлопка). УПРАЖНЯТЬ: в энергичном отталкивании в прыжках; ползании под шнур; в прокатывании обручей; в ползании по скамейке; прыжкам через длинную скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель. ЗАКРЕПЛЯТЬ лазание по гимнастической стенке, навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. ВОСПИТЫВАТЬ дружеские отношения со сверстниками и умение договариваться.			
ОВД	1. Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку к носку. 2. Ходьба приставным шагом по шнуру (канату) с мешочком на голове 3.Прыжки на левой и правой ноге через шнур 4.Бросать мяч об стену одной рукой и ловить двумя руками; бросать двумя; бросать двумя и ловить после хлопка в ладоши	«Гимнасты»1.Прыжки через длинную скакалку на месте по 1, парами. 2. Прокатывание обруча друг другу. «Баскетболисты»3. Ведение мяча в ходьбе: по прямой, сбоку; между предметами 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 2м) «Хоккеисты» 5.Ведение клюшкой шайбы по прямой и забить в ворота	1.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками. 2.Метание в горизонтальные цели. 3.Влезание на гимнастическую стенку до колокольчика перекрестной координацией 4. Ползание на предплечьях и животе под шнур (высота 30см)	Игровые упражнения. 1.«Забей в ворота» (хоккей) 2. «Собери пирамидку». 3. Ходьба по скамейке на середине поворот Эстафеты.1.«Мяч капитану» 2. «Катим мяч» (диаметр 65см) 3.«Быстро передай» (бег с эстафет палочкой). 4.«Кенгуру»
П/и	«Перелет птиц», «Быстро передай»	«Кошки- мышки», «Хлопушки»	«Мы – веселые ребята», «Быстро передай»	«Море волнуется раз...» (Виды спорта), «Не оставайся на земле»

**Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»
Подготовительная к школе группа
квартал**

Задачи:

1. Упражнять в выполнении бросков набивного мяча с замахом на дальность. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и умение выполнять прыжки слитно.
2. Упражнять в умении начинать бег из разных и.п. (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).
3. Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой в метании в (двигающуюся) цель с разного расстояния.
4. Развивать способность сохранять равновесие на гимн.скамейке. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу.
5. В прыжках в высоту с разбега учить определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и толчок.
6. Упражнять в ведении мяча и забрасывании его в баскетбольное кольцо.

7. В перебрасывании мяча через сетку учить выполнению дугообразной траектории полета.
8. Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывании с горки.
9. Упражнять детей в умении подниматься на горку ступающим хлопающим шагом и полуелочкой.
10. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам (пропустить между ног, объехать слева или справа, перепрыгнуть). Закреплять умение группироваться при приземлении во время скольжения.
11. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений.
12. Воспитывать самостоятельность, инициативность, взаимовыручку.

Содержание	Декабрь								Январь								Февраль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ОД																								
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
в рассыпную							*	*			*	*												
в пары													*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*				*	*			*	*	*		
в колонну парами	*	*	*	*																				
перестроение в в три колонны																	*	*	*	*	*	*	*	*
повороты на месте											*			*					*	*			*	*
ОРУ																								
• без предмета	*	*	*	*						*	*	*					*	*	*	*				
• с мишурой (султанчиками)					*	*	*	*																
• с короткими лентами																					*	*	*	*
• с мячом													*	*	*	*								
Ходьба																								
обычная	*	*							*	*														
на носках			*	*						*	*	*	*	*		*		*						
на пятках					*	*				*						*		*						

парами													*	*									
в колонне								*	*	*	*						*						
с высоким подниманием колен															*	*	*						
в колонне с поворотом																*	*	*	*	*	*	*	*
Бег																					*		
обычный	*	*								*	*				*								
Врассыпную, змейкой			*	*						*	*		*	*	*							*	*
бег с высоким подниманием колен							*	*			*				*		*	*				*	*
в колонне				*	*					*	*		*	*	*	*		*	*	*	*		
Из разных и.п.																				*	*		
Прыжки																							
на 2 ногах через шнуры				*																			
на 2 ногах из обруча в обруч					*																		
на одной ноге через шнур			*	*																			
через набивные мячи (бруски, валики)				*																*	*		
Спрыгивание с высоты (куб, скамейка)	*	*																					
С разбега в высоту через шнур													*	*					*		*	*	
Через короткую скакалку на 2ногах, по 1																		*			*	*	
На мячах хип-хоп																					*		
Метание, бросание, ловля																							
в цель, в движущуюся цель																			*	*			
подбрасывание и ловля мяча после хлопка в ладоши, 2-3х хлопков																		*					
подбрасывание и ловля мяча после приседания, поворота																		*					
Метание набивного мяча двумя руками															*								
Лазание, ползание																							
Лазание по гимн стенке с переходом на	*				*													*	*				

другой пролет																							
Лазание по гимнастической стенке перекрестной коорд					*																		
Подтягивание по скамейке на животе с помощью рук (хват с боков и скрестно)								*			*							*					
пролезание в обруч боком, прямо																					*	*	
Подлезание под дуги разной высоты																*	*						
Равновесие																							
Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу.				*	*																		
Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку																*	*						
ходьба по скамейке с носка, на носках															*				*				
ходьба по скамейке с перенесением ноги снизу с боку скамейки	*																						
Ходьба по доске (скамейке) с перепрыгиванием через предмет				*	*											*							*
ходьба по шнуру (канату) приставным шагом боком с мешочком на голове								*					*				*						
кружение и остановка по сигналу«Снежинки»		*	*																				
Подвижные игры																							
• «Кто быстрее?»						*			*	*			*					*					
• «Перемени предмет»	*								*									*					
• «Догони пару»						*																	
• «Чья команда быстрее»									*			*								*			
• «Снайперы»						*				*													
• «Волк во рву»	*												*										*
• «Ловишка, бери ленту»					*						*			*	*								

• «Два Мороза»			*				*			*														
• «След в след»							*				*													
• «Найди и промолчи»																								
• «Забей в ворота»							*	*																
Игры народов Поволжья																								
• «Расходись» (Сирелер!)																	*	*						
• «Ловишки»			*		*																			
• «Угадай и догони»											*								*					
Спортивные игры																								
• Лыжи: скользящий попеременный ход, повороты на месте, спуск с горы																*		*						
• Элементы волейбола: Перебрасывание и ловля мяча двумя руками через сетку	*	*																						*
• Из-за головы через сетку			*	*							*	*												
• От плеча одной рукой через сетку					*	*					*	*												
• Элементы хоккея: Вести шайбу клюшкой, не отрывая от шайбы.										*	*													
• Попадать шайбой в ворота после ведения																								
Игровые упражнения самомассажа	*	*															*							
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики					*	*					*	*								*	*			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Содержание	Декабрь								Январь								Февраль							

Планирование двигательной деятельности на 2 квартал (подготовительная к школе группа)

Декабрь	ПОЗНАКОМИТЬ: перебрасывать мяч через сетку разными способами с линии подачи. ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ И УМЕНИЯ: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. РАЗВИВАТЬ координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. УПРАЖНЯТЬ: в прыжках при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; в ходьбе по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт							
Задачи	выполнения упражнений на равновесие. РАЗВИВАТЬ координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. УПРАЖНЯТЬ: в прыжках при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; в ходьбе по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт							
	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	ОД 1	ОД 2	ОД 3	ОД 4	ОД 5	ОД 6	ОД 7	ОД 8
ОВДи	1.Лазание по гимнаст стенке с переходом на другой пролёт. 2. Перебрасывание и ловля мяча двумя руками через сетку удобным способом. 3.Ходьба по скамейке с приседанием поочерёдно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги		1.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 2.перебрасывание мяча через сетку из-за головы (расстояние 2м, с линии подачи). 3.Упражнение «Снежинки» (кружение и остановка по сигналу). 4.Прыжки через набивные мячи.		1.Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу. 2.прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. перебрасывание мяча через сетку одной рукой от плеча (расстояние 2м, с линии подачи).		Игровые упражнения. 1.«Догони пару». 2.«Забей в ворота»3. «Кто быстрее» 4.«Снайперы». «След в след» Упражнения на тренажерах	
П/и	«Волк во рву», «Перемени предмет»		«Два Мороза», «Ловишки»		«Ловишка», «Ловишки с ленточкой»		«Два Мороза», «След в след»	
Задачи Январь	УПРАЖНЯТЬ: ходьбе приставным шагом; в перебрасывании мяча друг другу через сетку; прыжкам с приземлением на мягкое покрытие; метанию набивного мяча. ЗАКРЕПЛЯТЬ: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; ползание по скамейке на животе. РАЗВИВАТЬ: ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. ПОВТОРИТЬ: упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.							
ОВД			Игровые упражнения. 1.Ведение шайбы клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2.«Снайперы» (метание «снежков» в цель) 3.«Пронеси - не урони» 4. «Кто быстрее до флажка»		1. перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от плеча и ловля двумя руками 2. Прыжки с разбега в высоту с приземлением на мат 3. Подтягивание по скамейке на		1.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Влезание на гимнаст стенку перекрестной координацией.3 .Ходьба по канату приставными шагами боком с	

		(имитация ходьбы на лыжах.)	животе с помощью рук, хват скрестно	мешочком на голове
П/и		«Мороз – Красный нос»	«Ловишки с ленточкой», «Найди и промолчи»	«Волк во рву»
Задачи Февраль	ПОЗНАКОМИТЬ: подбрасывать и ловить мяч двумя руками после 2,3х хлопков; УПРАЖНЯТЬ: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; ЗАКРЕПЛЯТЬ упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. РАЗВИВАТЬ ловкость и глазомер при метании в двигающуюся цель.			
ОВД	Игровые упражнения «Школа мяча» 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, 2-ух хлопков, 3х хлопков. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после приседания, поворота. Спортивный досуг «Лыжня зовет» 1.Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный ход на лыжах без палок 2. Повороты на месте 3. Подъемы и спуски с горы	1.Ходьба по доске с перепрыгиванием через предмет (кубик) на середине. 2.Подлезание под дуги высотой 60см, 50см, 40см. 3.Ходьба по наклонной доске с переходов на гимнастическую стенку 4. Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	1.Бег из разных и.п. 2.Метание в двигающуюся цель. 3.Ползание по скамейке на животе хват скрестно. 4.Прыжки на мячах хип-хоп.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, по одной ноге 2.Пролезание в обруч (3шт.) поочередно прямо и боком. 3.Ходьба по скамейке с перепрыгиванием через предмет (кубик) на середине.
П/и	«Ловишки с ленточкой»	«Расходись» (Сирелер!), «Угадай и догони»	«Перемени предмет» «Чья команда быстрее» (передача мяча в колонне)	«Волк во рву» «Волейбол» (мяч через сетку)

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»

Подготовительная к школе группа

III

квартал

Задачи:

1. Обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук.
2. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.
3. Познакомить детей с двигательным игровым материалом программы «Приключения Буратино»
4. В метании мешочка на дальность учить выполнению дугообразной траектории полета.
5. В прыжках в длину с места упражнять в слитном выполнении исходного положения, замаха, толчка.
6. Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи.
7. В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка.
8. Упражнять в ведении и передаче мяча партнеру; упражнять в ловле и передаче мяча в парах по дугообразной траектории.
9. В метании в цель упражнять в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.
10. Упражнять в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты.
11. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации.
12. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе, хват руками срезный.
13. Продолжать упражнять детей в умении создавать условия для игры в городки, футбол, баскетбол.
14. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в играх.
15. Развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать выразительность движений.
16. Определить уровень развития мышечных групп и двигательных качеств.
17. Воспитывать самостоятельность, инициативность, взаимовыручку.

III квартал (март, апрель, май)

III квартал (март, апрель, май)				
Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Старший возраст	«Горелки»	«Займи место»		«Раю-раю»

Содержание	Март								Апрель								Май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Номер ОД																								
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*																				
в шеренгу					*	*	*	*																
три колонны									*	*	*	*												
в пары													*	*	*	*								
в колонну друг за другом по росту	*	*		*	*			*	*	*	*				*	*		*						
ОРУ																								
• без предметов					*	*															*	*	*	*
• с большим мячом	*	*	*	*																				
• с гимнастической палкой							*	*	*	*														
• с мешочком																		*	*	*				
• Ритмическая гимнастика											*	*	*	*	*	*								
Ходьба																								
обычная	*	*		*		*			*	*														
на носках										*	*	*	*			*		*						
на пятках										*					*		*				*	*		
парами					*	*							*	*						*	*			
в колонне									*	*	*	*						*						
с высоким подниманием колен														*	*	*								
в колонне с поворотом																		*	*	*				
в полуприседе					*	*	*	*																
тройками	*	*																						
широким шагом			*	*									*	*										
семенящим шагом			*	*																		*	*	

со сменой направления двумя колоннами					*	*										*							
Бег																						*	
обычный	*	*			*	*				*	*					*			*	*		*	*
враспынную								*	*			*	*									*	*
бег с высоким подниманием колен							*	*						*	*			*				*	*
парами	*	*			*	*			*	*				*	*				*	*	*	*	
из и.п. спиной к направлению движения			*					*			*					*							
Бег с ускорением (20, 30м)																				*	*		
Бег в умеренном темпе (200-300м)																				*	*		*
Прыжки																							
в длину с места																			*				
на одной ноге до флажка			*	*																			
запрыгивание на скамейку					*	*				*	*												
через короткую скалку												*	*					*					*
Через обруч как через скакалку				*																			
Прыжки через канат боком на двух ногах										*													
Прыжки через скамейку боком с упором на руки.								*	*														
через набивные мячи					*																		
с высоты (куб, скамейка)	*	*																					
в длину с разбега										*	*								*				
Метание, бросание, ловля																							
вдаль												*	*					*					
метание в цель, в движущуюся цель								*	*						*								
Отбивание мяча одной рукой 15										*	*												

раз																										
Бросание о стену и ловля						*																				
О стену и ловля двумя руками после хлопка						*																				
О стену и ловля после отскока о пол						*																				
бросок набивного мяча из-за головы двумя руками								*									*									
Прокатывание, вращение обруча на руке, на полу				*																	*					
Прокатывание мяча (диаметр 65см)													*													
Ползание, лазание																										
Подтягивание на скамейке руками скрестным хватом																										
Лазание по гимнастической стенке перекрестной координ.	*	*																								
Лазание по гимнаст. стенке с переходом на другой пролёт	*	*																								
Пролезание в прокатывающийся обруч					*	*																				
Равновесие																										
ходьба по шнуру (канату) с мешочком на голове																										
Ходьба парами по двум параллельным скамейкам								*	*																	
Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись					*																					
ходьба по скамейке с мешочком на голове												*	*													
Ходьба по скамейке с приседанием поочередно на правую и левую	*	*																								

ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки (смешочком на голове)																				
«Цапля» (на одной ноге)															*					
Подвижные игры																				
• «Вышибалы»			*							*										
• «Удочка»				*										*						
• «Охотники и утки»					*									*						
• «Сеть»	*							*	*										*	
• «Ракеты»								*	*											
• «Всадники»								*						*						
• «Волк во рву»														*						*
• «Мышеловка»						*					*	*								*
• «Иголлка и нитка»							*								*				*	
• «Кто быстрее?»		*					*	*	*					*	*					
Игры народов Поволжья																				
• «Займи место»																			*	
• «Горелки»			*	*											*					
• «Раю-раю»									*	*										
Спортивные игры																				
Игра «Футбол» (Эл-ты футбола)																			*	
• Ведение мяча ногой по прямой																			*	*
• забрасывание мяча ногой в ворота																			*	*
Игра «Городки»																				*
Элементы баскетбола: передавать мяч друг другу 2руками от груди, 1от плеча			*	*																
• Бросать мяч в б/б корзину																				

2руками из-за головы, от плеча • Вести мяч рукой передвигаясь в разных направлениях и с ходу забрасывать в кольцо • Вести мяч рукой передвигаясь в разных направлениях, между предметами																									
			*	*																					
Игровые упражнения массажа, самомассажа	*	*							*	*									*						
Игровые упражнения пальчиковой гимнастики					*	*							*	*							*	*			
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Содержание	Март								Апрель								Май								

Планирование двигательной деятельности на 3 квартал (подготовительная к школе группа)

Март	ПОЗНАКОМИТЬ: пролезать в обруч прокатывающийся по полу . ЗАКРЕПЛЯТЬ: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; Лазание по гимнастической стенке. УПРАЖНЯТЬ: вращать обруч на руке и на полу; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в беге до 2 минут; в ведении мяча ногой. РАЗВИВАТЬ: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.																							
Задачи																								
	1 неделя						2 неделя						3 неделя						4 неделя					
	ОД 1		ОД 2		ОД 3			ОД 4			ОД 5			ОД 6			ОД 7			ОД 8				
ОВД	1.Лазание по гимнаст стенке с переходом на другой пролёт. 2.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Ходьба по скамейке с приседанием поочерёдно на правую и левую ноги, с перенесением махом						1.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 2.перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками от груди, 1-от плеча 3.бег из разных и.п. 4. Вращение обруча на руке, на полу						1.ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая, друг другу. 2.прыжки на двух ногах через обруч как через скакалку. 3. Пробегать в обруч, прокатывающийся по полу 4.Запрыгивание на скамейку (куб,						Игровые упражнения «Школа мяча». Спортивный досуг Эстафеты. 1.«Передал – садись». 2.«Кто быстрее». 3. Перемени предмет».					

	другой ноги снизу сбоку скамейки с мешочком на голове 4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги		модуль)	
П/и	«Кто быстрее», «Сеть»	«Горелки», «Вышибалы»	«Удочка», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Иголка и нитка»
Задачи Апрель	ПОЗНАКОМИТЬ: с двигательным-игровым материалом композиций « Песенка Буратино», « Песня папы Карло», «Песня Пьеро», « Песня Карабаса-Барабаса», «Песня кота Базилио и Лисы Алисы»; ходьбе парами по ограниченной площади опоры. УПРАЖНЯТЬ: прыжки через короткую скакалку; ходьбу по скамейке с сохранением равновесия; метание в вертикальную цель; прыжки в длину с разбега. ЗАКРЕПЛЯТЬ: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык отбивания мяча одной рукой. . Развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать выразительность движений.			
ОВД	1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2.Прыжки через скамейку боком с упором на руки. 3.Метание мешочков в цель. 4.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1.Запрыгивание на скамейку двумя ногами с места. 2.Отбивание мяча одной рукой не менее 15 раз 3.Ведение мяча между предметами. 4.Прыжки в длину с разбега	1.Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове «Кто быстрее?». 3.Прыжки через скакалку произвольным способом.	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее соберётся?». 2.«Перебрось – поймай». 3.«Передал – садись». 4 «Мяч через сетку» Эстафеты. 1.Бег со скакалкой. 2.«Дни недели 3. Упражнения на тренажерах
П/и	«Ракеты», «Сеть»	«Раю-раю», «Вышибалы»	«Волк во рву», «Мышеловка»	«Удочка», «Охотники и утки»
Задачи Май	ПОЗНАКОМИТЬ: в игре «Городки» фигурам; бегать в умеренном темпе до 2 минут. УПРАЖНЯТЬ: прыжкам и бегу через скакалку; в прыжках в длину с разбега; в равновесии на одной ноге; в метании набивного мяча двумя руками из-за головы; ведению мяча ногой по прямой и забрасыванию мяча ногой в ворота. ПРОВЕСТИ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ			
ОВД	Игровые упражнения. 1.«Снайперы» (метание) 2.Прыжки разными способами через скакалку 3. в длину с места	1. Метание набивного мяча. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.«Цапля». Легкоатлетический забег 1.«Кто быстрее?» (бег наперегонки30 м) 2. Бег в среднем темпе 300 м.	1.Бег на скорость (30м). 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Прокатывание, вращение обруча на руке, на полу Спортивная игра «Футбол» (ведение мяча ногой до стойки, между стойками, забрасывание в ворота	1.Прыжки и бег через скакалку. 2. Бег со средней скоростью в течении 2 мин 3.Игра «Городки» (3-4 фигуры).
П/и	«Иголка и нитка»	«Горелки», «Займи место»	«Сеть», «Иголка и нитка»	«Волк во рву», «Мышеловка»

Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Дошкольный возраст (с 4 до 8 лет)

Цель образовательной деятельности: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи ФГОС ДО	Содержание образовательной деятельности		
	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
<p>• Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-</p>	<p>Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения 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. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные</p>	<p>Двигательная деятельность. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным</p>	<p>Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные</p>

<p>двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; • становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; • становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном 	<p>общеразвивающие 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.</p> <p>Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого,</p>	<p>последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Основные движения: Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами,</p>	<p>упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.</p> <p>Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в</p>
---	--	---	---

<p>режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</p>	<p>умеренного, медленного).</p> <p>Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15), ведение колонны.</p> <p>Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и</p>	<p>со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).</p> <p>Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p>Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание</p>	<p>равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.</p> <p>Бег.</p>
--	--	--	---

	<p>ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).</p> <p>Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.</p> <p>Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования.</p> <p>Подвижные игры и игровые</p>	<p>мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p> <p>Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p> <p>Ползание и лазание.</p> <p>Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков</p>
--	---	---	--

	<p>упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</p> <p>Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.</p> <p>Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).</p> <p>Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.</p> <p>Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p> <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни,</p>	<p>чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.</p> <p>Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.</p> <p>Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.</p> <p>Спортивные игры. <i>Городки.</i> Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). <i>Баскетбол.</i> Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.</p> <p><i>Футбол.</i> Отбивание мяча правой и</p>	<p>3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>Метание.</p>
--	---	---	---

	<p>овладение его элементарными нормами и правилами</p> <p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>	<p>левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Знает признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека.</p> <p>Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.</p> <p>Особенности правильного поведения при болезни, сильная</p>	<p>Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера, разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.</p> <p>Лазанье.</p> <p>Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд.</p> <p>Быстрое и ритмичное лазание по в игру двумя руками из-за головы.</p> <p>Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников.</p> <p>Игры-эстафеты.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Городки. Выбивать городки с</p>
--	---	---	--

		<p>помощь при уходе за больным родственником дома.</p> <p>Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.</p> <p>Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p>	<p>полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч теннис, бадминтон.</p> <p>Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.</p> <p><i>Хоккей.</i> Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.</p> <p><i>Спортивные упражнения.</i></p> <p><i>Ходьба на лыжах.</i> Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.</p>
--	--	--	--

			<p><i>Катание на самокате.</i> Отталкивание одной ногой.</p> <p><i>Катание на велосипеде.</i> Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.</p> <p><i>Катание на санках.</i> Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.</p> <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни</p> <p>Здоровье как жизненная ценность.</p> <p>Правила здорового образа жизни.</p> <p>Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.</p> <p>Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.</p> <p>Некоторые способы оценки</p>
--	--	--	---

			<p>собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.</p> <p>Гигиенические основы организации деятельности.</p>
--	--	--	--

Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется как в совместной образовательной деятельности детей со взрослыми и сверстниками, так и в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, выполнять упражнения или элементы спортивных игр в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Направления поддержки детской инициативы:

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль педагога - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;
- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям.

Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и сверстниками через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию двигательной деятельности, способствующей физическому развитию детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

Взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, посредством создания образовательных проектов совместно с семьей.

Инициативная личность развивается в деятельности. А так как ведущая деятельность дошкольного возраста - игра, то, чем выше уровень развития творческой инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность, а, следовательно, и динамичнее развитие личности.

Участвуя в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях разной направленности дети имеют возможность продемонстрировать свои знания, умения и навыки, проявить творческие способности. Дети становятся более уверенными в себе, у них появляется желание действовать, они проявляют инициативу при подготовке к следующему мероприятию.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с дошкольниками начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Способы поддержки детской инициативы	Возраст		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
• Оснащение РППС по направлению	+	+	+
• Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ)	+	+	+
• Выпуск газет в рамках тематического планирования	-	+	+
• Здоровьесберегающие технологии: физкультминутки, пальчиковая и дыхательная гимнастика	+	+	+
• Танцевальные упражнения	+	+	+
• Подвижные игры	+	+	+
• Спортивные игры	-	+	+

• Развлечения, праздники	+	+	+
• Соревнования и досуги («С физкультурой мы дружны», «Семейные старты», «День Здоровья»)	-	+	+
• Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей	+	+	+
• НОД по физкультуре с участием родителей	+		
• Участие в совместных с родителями соревнованиях		+	+
• Использование нетрадиционного физкультурного оборудования	+	+	+
• Использования маршрутных игр, игр - путешествий	-	+	+
• Использование схем, алгоритмов, пиктограмм при выполнении разных видов движений и подвижных игр спортивного характера	-	+	+

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

При реализации образовательной Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместной деятельности, условия эмоционального благополучия и физического развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную и самостоятельную деятельность детей;

- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются каждый ребенок;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития воспитанников.

Двигательная деятельность (овладение основными движениями) формы активности ребенка.			
Возраст	Формы организации	Способы, методы	Средства
4-5 лет	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Гимнастика пробуждения Закаливающие процедуры Подвижные игры и упражнения Физкультминутки Совместная деятельность воспитателя с детьми Самостоятельная деятельность Подвижные игры и упражнения Развлечения, праздники, соревнования и досуги	<u>Наглядные</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя) <u>Словесные:</u> объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция <u>Практические:</u> повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме	- Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременно развивают его) - Эколого - природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции). - Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий)

<p>5-6 лет</p>	<p>Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Гимнастика пробуждения Закаливающие процедуры Подвижные игры и упражнения Физкультминутки НОД Совместная деятельность воспитателя с детьми Самостоятельная деятельность Гимнастика Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные упражнения Подвижные игры и упражнения Развлечения, праздники, соревнования и досуги</p>	<p><u>Наглядные:</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д., имитация, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p><u>Словесные:</u> объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) подача команд, распоряжений, сигналов вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа словесная инструкция</p> <p><u>Практические:</u> повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.</p>	
<p>6-8 лет</p>		<p><u>Наглядные:</u> Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p><u>Словесные:</u> объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) подача команд, распоряжений, сигналов вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа,</p>	

		словесная инструкция <u>Практические:</u> повторение упражнений без изменения и с изменениями проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.
--	--	---

Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников.

Так как личность ребенка формируется, прежде всего, в семье и семейных отношениях, то вопрос сотрудничества детского сада с семьей является очень важным. Вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольной организации является важным показателем качества работы ИФК. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников. В современных условиях дошкольная образовательная организация является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и детского сада заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость детского сада для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей по физическому развитию:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации двигательной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в АНО, районе (городе, области)
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ❖ ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ❖ ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- ❖ участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы Совета родителей;
- ❖ целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- ❖ обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях, мастер-классах и открытых занятиях.

Необходимыми **условиями** успешной реализации данного раздела Программы являются:

1. *Доброжелательный стиль общения* педагогов с родителями. Исключены категоричность, требовательный тон.
2. *Индивидуально-дифференцированный подход* – выбор педагогом форм и средств взаимодействия с учетом ситуации, настроения, действие в интересах ребенка.
3. *Сотрудничество, а не наставничество*, предполагающее создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.
4. *Серьёзная подготовка* к любому мероприятию с целью обеспечения качества.
5. *Динамичность* – *быстрое реагирование* на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого меняются формы и направления работы педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников в средней группе

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют

совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников в старшей группе

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников подготовительной к школе группе

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагогический мониторинг	Педагогическая поддержка	Педагогическое образование родителей	Совместная деятельность педагога и родителей
Группа среднего дошкольного возраста			
-изучить удовлетворенность родителей совместной деятельностью с инструктором по физической культуре.	- создать условия для сплочения родительского коллектива группы – возникновению у них желания общаться с детьми проводить свободное время.	- совершенствовать умение родителей развивать своих детей в двигательной деятельности.	- вовлекать родителей как активных участников в педагогический процесс; - формировать в группе коллектива единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников			
<p><u>Анкетирование</u> «Приобщение детей к спорту в семье» «Физическая культура и оздоровление»</p>	<p><u>Конкурс рисунков и фотографий на спортивную тематику</u> «Как организовать выходной день с ребенком» - <u>педагогическая беседа</u> «Семейный кодекс здоровья»- <u>памятка</u></p>	<p>«Физиологические особенности детей 4-5 лет» <u>консультация</u> «Здоровый образ жизни в играх» <u>семинар-практикум</u> <u>Газета «Будь здоров»</u> «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста» <u>практикум</u></p>	<p>«Бравые солдаты» - <u>физкультурный праздник с участием родителей</u> «Неделя здоровья» <u>с участием родителей</u></p>
Группа старшего дошкольного возраста			
<p>- выявить интерес и потребность родителей в получении знаний и умений ОО «Физическое развитие»</p>	<p>- создать условия для содержательного и познавательного взаимодействия взрослых и детей в процессе реализации совместных мероприятий по ознакомлению с профессиями, увлечениями конкретных родителей.</p>	<p>- создать условия для презентации педагогического роста, опыта позитивного родительства, в ходе которых происходит обогащение детско-родительских отношений.</p>	<p>- организовать совместные детско – родительские проекты физической направленности.</p>
Формы взаимодействия с семьями воспитанников			

<p><u>Анкетирование:</u> «Что вы знаете о ЗОЖ» <u>Опросник</u> «ЗОЖ в вашей семье»</p>	<p>«Роль движений в жизни ребёнка» <u>эвристическая беседа.</u> <u>Встреча с интересным человеком</u> «Тренер по баскетболу» «Домашний стадион» - <u>буклет</u> «Веселые старты» <u>соревнования между детскими садами.</u></p>	<p>«Способы эффективного закаливания» - <u>тренинг</u> <u>Газета</u> «Будь здоров»</p>	<p>-<u>проект</u> «Здоровые дети - счастливые родители» - «Служу отечеству!» <u>физкультурный праздник с участием родителей</u> - «Осенний марафон» -<u>спортивно-музыкальная викторина</u></p>
---	---	---	---

Существуют разнообразные формы общения педагога с родителями, которые мы используем в своей работе. С учетом контингента воспитанников и особенностей семей инструктор по физической культуре использует различные формы и направления взаимодействия.

Формы взаимодействия с родителями подразделяются по форме организации на:

- традиционные и нетрадиционные (инновационные).

Традиционные формы подразделяются на *коллективные, индивидуальные и наглядно-информационные.*

Нетрадиционные формы: условно можно поделить на *«пассивные» и интерактивные.*

Традиционные формы. Это формы работы, проверенные временем. Их классификация, структура, содержание, эффективность описаны во многих научных и методических источниках (лекции, день открытых дверей, открытые показы непрерывной образовательной деятельности, совместной ОД с детьми и т.д.).

Коллективные (массовые) формы подразумевают работу со всем или большим составом родителей ДОО (группы). Это совместные мероприятия педагогов и родителей, детей (родительские собрания, конференции, «Круглые столы» и др.).

Индивидуальные формы предназначены для дифференцированной работы с родителями воспитанников (беседы, тематические консультации и др.).

Наглядно-информационные - играют роль опосредованного общения между педагогами и родителями (видео – фото презентации, выставки детских работ, стенды и др.).

Особой популярностью, как у педагогов, так и у родителей пользуются **нетрадиционные формы** общения. Они направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду.

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольной организации, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Наглядно-информационные формы условно разделены на две подгруппы. Задачами одной из них – *информационно-ознакомительной* – является ознакомление родителей с детским садом, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспитанием детей.

Задачи другой группы – *информационно-просветительской* – близки к задачам познавательных форм и направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста. Их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное – через газеты, организацию выставок и т.д., поэтому они были выделены в самостоятельную подгруппу, а не объединены с познавательными формами. Например, *газета*, издаваемая ДОО для родителей «Будь здоров!».

Цель: валеологическое просвещение родителей и пропаганда здорового образа жизни.

«Академия успеха для пап и мам» (буклеты, памятки, бюллетени).

Цель: ознакомление родителей с основными задачами, методами воспитания, оказания практической помощи семье.

Форма буклета, памятки позволяет прочитать содержание, как дома, так и в детском саду.

Эффективным направлением в области расширения коммуникативных возможностей является интернет, индивидуальное консультирование родителей по электронной почте, в группе в Viber, Инстаграмм, по телефону. Фото- и видео-обзоры соревнований, развлечений и праздников, проводимых в детском саду.

В детском саду создаются условия для физического развития дошкольников. К образовательно-воспитательному процессу привлекаются родители, которые участвуют в организованной образовательной деятельности на дне открытых дверей, интегрированных занятиях, спортивных праздниках и досугах, соревнованиях, развлечениях. Педагоги работают над созданием единого сообщества, объединяющего взрослых и детей. Для родителей проводятся тематические родительские собрания, мастер-классы, организуются консультации. В родительских уголках освещается тема здорового образа жизни, по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

В детском саду существуют традиционные мероприятия по взаимодействию с семьями воспитанников. Ежегодно проходят традиционные соревнования: «Веселые старты», «Лыжня России», «Вазовская версточка», «Малые зимние и летние спортивные игры», «Мама, папа, я – спортивная семья. Накануне празднования Дня защитника отечества проводится музыкально-спортивный праздник «Защитникам Отечества слава!». Папы, дедушки и братья воспитанников участвуют в эстафетах и вместе с детьми выполняют упражнения и задания. Родители с детьми участвуют в легкоатлетическом забеге в честь празднования Дня Победы в Великой отечественной войне. Так же проводятся смотры-конкурсы фото-газет: «В здоровом теле – здоровый дух», «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим!», «С физкультурой мы

дружны, нам болезни не страшны». При проведении спортивных мероприятий родители являются как непосредственными участниками, так и помощниками (членами жюри, организаторами).

Взаимодействие с педагогическим коллективом

<i>Инструктор по физической культуре</i>			
<i>Музыкальный руководитель</i>	<i>Учитель-логопед</i>	<i>Воспитатели</i>	<i>Педагог - психолог</i>
<ul style="list-style-type: none"> -Решение задач физического развития в музыкальных видах деятельности; - разработка сценариев, праздников, программ развлечений, досугов физкультурно-оздоровительной направленности, распределение ролей; - обсуждение и подбор музыкального сопровождения для организации двигательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка индивидуального образовательного маршрута дошкольников; - Рекомендации учителя-логопеда по контролю за звукопроизношением во время занятий; - Использование дыхательных упражнений и пальчиковой гимнастики на занятиях. - Использование упражнений для развития общей и мелкой моторики у детей; - Использование элементов кинезиологии для развития межполушарного взаимодействия головного мозга. 	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка индивидуального образовательного маршрута дошкольников; - обсуждение результатов мониторинга, для постановки дельнейших задач по физ. развитию; -внедрение и адаптация здоровьесберегающих технологий; - организация и проведение спортивных праздников, развлечений, интегрированных досугов; - создание условий для реализации задач ОО «Физическое развитие» (РППС); - планирование и организация мероприятий с родителями физкультурно-оздоровительной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Составление программы психолого-педагогического сопровождения (физ. развитие); - анализ результатов мониторинга; разработка индивидуально-ориентированного маршрута психологического сопровождения ребенка и его семьи на основе полученных данных; -организация психопрофилактических мероприятий с целью предупреждения психоэмоционального напряжения.

В современных условиях полноценное воспитанием развитие здорового ребёнка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получив дополнительную

информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы совместно с медицинским работником разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Кроме индивидуальной работы с детьми с ОВЗ, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику плоскостопия и осанки, дыхательные упражнения и игры. Ведётся совместный контроль над организацией шадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевание.

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития. Руководящую роль выполняет инструктор, воспитатель, владея методикой проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребёнка. Воспитатель на занятии помогает инструктору по физкультуре и фиксирует те элементы, которые необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями: проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, даёт консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуальные на каждого ребёнка. Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям - спортивным праздникам, развлечениям.

Музыка является одним из средств физического воспитания, она положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчёта, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, в этом заключается взаимосвязь с музыкальным руководителем. На утренней гимнастике, физкультурных занятиях, спортивных праздниках музыкальный руководитель оказывает сопровождение, которое инструктор подбирает к различным упражнениям и играм. Энергичный, бодрый марш для ходьбы, лёгкая танцевальная музыка для прыжков - полька, галоп. Для ОРУ подбираются произведения определённого строения. Чаще всего музыка используется при проведении подвижных и хороводных игр, при проведении эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения, где используется музыка из собранной фонотеки.

В детском саду проводится совместная работа инструктора по физической культуре с учителем-логопедом по закреплению отработанных знаний и умений, игр-путешествий, объединённых одним сюжетом, которые проводятся один раз в квартал с детьми групп компенсирующей направленности (ТНР).

При планировании совместной работы учитываются цели и задачи формирования речедвигательных навыков. Особое внимание обращается на:

- развитие общей и мелкой моторики;
- пространственную ориентацию;
- развитие физиологического и речевого дыхания;
- координацию речи с движением;
- развитие речи у детей.

В совместной работе используются:

ОРУ позволяющие укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку.

Артикуляционная гимнастика проводится в виде артикуляционных сказок с целью развития функций речедвигательного аппарата, добиваясь усвоения верных артикуляционных поз.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности.

Пальчиковая гимнастика для тренировки пальцев и кистей рук, развития «ручной умелости», стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

Речевые игры на закрепление лексико-грамматического материала.

Оздоровительно-развивающие игры применяем для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе подчинения инструкциям.

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОО, медицинского персонала и родителей.

Инструктор по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.
2. Внимательно изучить цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.
3. Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач.

Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице. Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, логопедом, узкими специалистами).

- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- учитель-логопед (выявление речевых нарушений);
- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического воспитания и развития детей.

Обязанности инструктора:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (проводить различные консультации, мастер-классы, выступать на педагогических советах, семинарах-практикумах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания;
- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводить обследование уровня физического развития детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно - проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки пишет в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том

числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Учет этнокультурной ситуации направлен на приобщение детей к истокам национальной культуры и раздел «Игры народов Поволжья» введен в перспективное планирование по двигательной деятельности.

Перспективное планирование игр народов Поволжья на учебный год

		Игры народов Поволжья	Русские народные игры	Татарские народные игры	Чувашские народные игры	Мордовские народные игры
Старший возраст	I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	Осень	«Кошки-мышки»	«Хлопушки»	«Цепи кованные»	
	II квартал (декабрь, январь, февраль)	Зима	«Ловишки»	«Угадай и догони»	«Расходись» (Сирелер!)	
	III квартал (март, апрель, май)	Весна	«Горелки»	«Займи место»		«Раю-раю»
	IV квартал (июнь, июль, август)	Лето	«Горелки» «Ловишки»	«Займи место» «Угадай и догони»	«Цепи кованные»	
Средний возраст	I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	Осень	«У медведя во бору»			«Круговой»
	II квартал (декабрь, январь, февраль)	Зима	«Дед Мороз»	«Серый волк»		Салки (Варинец..) с мячом

	III квартал (март, апрель, май)	Весна	«Горелки»		«Рыбки» (Пула)	
	IV квартал (июнь, июль, август)	Лето	«У медведя во бору»	«Серый волк»	«Рыбки» (Пула)	«Круговой»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

Описание материально-технического обеспечения Программы, методическими материалами, средствами обучения и воспитания.

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует санитарным нормам, правилам пожарной безопасности, санитарно-гигиеническим правилам, возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Укомплектованность учебно-методическим комплексом:

- нормативные документы («Конвенция ООН о правах ребенка»; Закон «Об образовании в Российской Федерации»; Конституция РФ; «Конвенция дошкольного образования»);
- наличие учебно-методической литературы по физической культуре, спорту;
- наличие различных программ, технологий;
- наличие диагностик физического развития дошкольников;
- наличие учебного плана;
- наличие опыта работы (наличие комплексов утренней гимнастики; наличие конспектов занятий, развлечений; наличие сценариев спортивных праздников)
- схемы, таблицы основных движений;
- наличие консультаций и рекомендации для воспитателей и родителей.

Методическая литература:

№	Название	Автор:	Издательство:	Год издания:
1.	«Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования. Разработано в соответствии с ФГОС»	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А.	Детство-Пресс	2014г
2.	«Диагностика культуры здоровья дошкольников»	Деркунская В.А.	Педагогическое общество России	2005 г

3.	«Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду»	Т.С. Яковлевой	Школьная пресса	2006 г
4.	«Здоровьесберегающее пространство ДОУ»	Н.И.Крылова	Учитель г. Волгоград Волгоград,	2009 г
5.	«Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста»	С. Шарманова, А.Федоров, Е.Черепов	Челябинск	2001 г
6.	«Планирование образовательного процесса дошкольной организации: современные подходы и технология. Разработано в соответствии с ФГОС»	Вербенец А.М.	Детство-Пресс	2015 г
7.	«Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство»	Вербенец А.М., Солнцева О.В., Сомкова О.Н.	ДЕТСТВО-ПРЕСС	2013 г
8.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» ФГОС ДО»	Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р.	Учитель г. Волгоград	2015 г
9.	Двигательная деятельность детей 5-7 лет	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова	ДЕТСТВО-ПРЕСС	2017 г.
10.	Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет (с 6 до 7 лет)	Ю.А. Кириллова	ДЕТСТВО-ПРЕСС	2017 г.
11.	«Физическое воспитание в детском саду»	Степаненкова Э.Я.	Мозаика-Синтез	2005 г
12.	«Утренняя гимнастика в детском саду»	Т.Е. Харченко	Мозаика-Синтез	2007 г
13.	«Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»	Н. А. Фомина	Москва	2005 г.
14.	Программа «Я – гражданин Самарской земли»	Алекинова О.В., Диринова Н.М., Каспарова О.В., Ромахова М.В.	Тольятти	2021 г

Средства обучения

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Перечень оборудования для игр и ОД по физической культуре на открытом воздухе для детей дошкольного возраста в соответствии с требованиями ООП				Перечень оборудования для физкультурного зала			
№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во (шт)	№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во (шт)
1	Спортивный комплекс: Канат Кольца гимнастические Лестница веревочная Лестница		1	1	Спортивный комплекс «Карусель»: Канат Кольца гимнастические Лестница		1
2	Бревно (гимнастическое)	Длина бруса - 2000 мм	1	2	Гантели детские		40
3	Баскетбольные стойки с кольцом	Высота- 2500 мм	2	3	Диск "Здоровье"		7
4	Стенка гимнастическая	Длина - 2500 - 3000 мм Высота - 600 мм Диаметр перекладины 30 - 35 мм Расстояние между перекладинами - 250 - 300 мм	2	4	Доска гладкая с зацепами Доска ребристая		2 3
5	Прыжковая яма с песком		1	5	Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	4
6	Стол для настольного		-	6	Дуга малая	Высота - 300 мм	4

	тенниса					Ширина - 500 мм	
7	Стенка сплошная для лазания (скалолаз)	Высота - 1300 мм Длина - 1800 мм	1				
8	Стойки для натягивания сеток, веревки	Высота - 2000 мм	2	7	Мат большой	Длина - 2000 мм Ширина - 1380 мм Высота - 70 мм	2
9	Фишки, конусы для разметки площадки		6	8	Мат малый	Длина - 1000 мм Ширина - 1000 мм Высота - 70 мм	2
10	Балансиры разного типа		4	9	Лента короткая		20
11	Скамейка	Длина - 3000 мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	2	10	Лента длинная		1
12	Щит-мишень (навесной)	Длина - 1000 мм	2	11	Массажеры разные: - "Колибри", - мяч - массажер		8 10
13	Щит баскетбольный	Ширина - 1000 мм	3				
14	Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	4	12	Лестница деревянная с зацепами		2
15	Дуга малая	Высота - 300 мм Ширина - 500 мм	4	13	Мешочек с грузом малый	Масса - 150 - 200 г	30
16	Кегли (набор)		30	14	Мешочек с грузом большой	Масса - 400 г	
17	Кольцеброс (набор)		4	15	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
18	Кольцо плоское		20	16	Мишень навесная	Длина - 600 мм	2

						Ширина - 600 мм Толщина - 15 мм	
19	Кольцо мягкое		20	17	Мячи-прыгуны (хоны) с ручкой		10
20	Контейнер для хранения мячей передвижной		2	18	Мячи большие	Диаметр 6000 мм	2
21	Коврики туристические		15	19	Мячи большие	Диаметр 200 мм	30
				20	Мячи средние	Диаметр - 100 - 120 мм	15
				21	Мячи малые	Диаметр - 60 - 80 мм	15
				22	Мячи теннисные		15
				23	Мячи для мини-баскетбола	Диаметр - 180 - 200 мм	15
				24	Мячи футбольные		4
				25	Мячи надувные		2
				26	Мячи утяжеленные (набивные)	Масса - 0,5 кг - 1,0 кг	- 10
				27	Обруч малый	Диаметр - 550 - 600 мм	6
				28	Обруч большой	Диаметр - 1000 мм	15
				29	Обруч плоский	Диаметр - 320 мм - 450 мм - 550 мм	-

				30	Палка гимнастическая короткая	Длина - 750 мм	30
				31	Палка гимнастическая длинная	Длина - 2500 - 3000 мм	15
				32	Пирамидка (большая)		4
				33	Ролик гимнастический		2
				34	Скакалка короткая	Длина - 1200 - 1500 мм	12
				35	Скакалка длинная	Длина - 3000 мм	1
				36	Скамейка	Длина - 3000 мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	2
				37	Стенка гимнастическая деревянная	Высота - 2700 мм Ширина пролета - 800 мм Диаметр рейки - 30 мм Расстояние между рейками - 220 мм	6
				38	Стойки переносные для прыжков	Высота - 1300 мм Диаметр - 25 - 30 мм Диаметр основания - 240 мм	2
				39	Уголок передвижной с набором мелких пособий		2

				40	Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки		6
				41	Шары-мячи фибропластиковые	Диаметр - 350 - 400 мм - 200 - 250 мм - 100 - 125 мм - 60 - 80 мм	-
				42	Шары-мячи прозрачные с наполнителями	Диаметр - 500 - 550 мм	2
				43	Шест гимнастический	Высота - 2700 - 3000 мм Диаметр - 40 мм	-
				44	Шнур короткий плетеный длинный	Длина - 750 мм - 15000 - 20000 мм	15 1
				45	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина - 590 мм Ширина - 450 мм Внутренний диаметр корзины - 450 мм Длина сетки - 200-400 мм	2
				46	Эспандер детский		15

Физкультурное оборудование в средней группе

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврики, дорожки массажные, со следочками Для профилактики плоскостопия	Длина 75 см Ширина 70 см	2
	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Мяч- попрыгунчик	Диаметр 50 см	3
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120 -150 см	3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
Для катания, Бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс(набор)		2
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 смсм	4
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Мяч –шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6.	10

	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

Материалы для игры с правилами

Тип материала	Наименование	Количество на группу
Для игр на ловкость	Настольная игра « Поймай рыбку»	1
	Настольный бильярд, средний (« Закати шарик в лунку»)	1
	Настольный кегельбан	1
	Кегли набор	1
	Кольцеброс напольный	1
	Мячи разного размера	7

Физкультурное оборудование в старшей и подготовительной группах

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврики, дорожки массажные, со следочками		2
	Для профилактики плоскостопия		
	Шнур короткий плетенный	Длина 75см	3
	Балансир		1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, Бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс(набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5

	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
	Мяч-массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Гантели детские		10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10

Материалы для игры с правилами

Тип материала	Наименование	Количество на группу
	Настольный бильярд, средний («Закати шарик в лунку»)	1
	Настольный кегельбан	1
	Кегли набор	1
	Кольцеброс настольный	1
	Мячи разного размера	7
	Летающие колпачки	1
	Настольный футбол или хоккей	1
	Детский бильярд	1
	Бирюльки набор	2
	Блошки набор	2
	Кольцеброс настольный	1
	Серсо	1
	Мишень с дротиками	1
	Коврик с разметкой для игры в « классики»	1

Циклограмма работы инструктора по физической культуре (время работы - 1 смена с 8.00 до 14.30)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг (2 смена)	Пятница
8.00-8.30 консультация с родителями	8.00-8.30 работа с документацией	8.00-8.30 взаимодействие с методической службой	8.00-8.30 работа с документацией	8.00-8.30- беседы с родителями
8.30-8.50 подготовка к ОД	8.30-9.00 подготовка к ОД	8.30-8.55 подготовка к ОД	8.30-9.00 подготовка к ОД	8.30- 8.50 - подготовка к ОД
8.50-9.20 ОД в гр.	9.00-9.25 ОД в гр.	8.55-9.25 ОД в гр.	9.00-9.25 ОД в гр.	8.50-9.20 – ОД в гр.
9.25- 10.00 – индивидуальная работа гр.	9.30-10.00 Обучение игре в баскетбол в гр.	9.30-10.00 Обучение игре в баскетбол в гр.	9.30-10.00 Обучение игре в баскетбол в гр.	9.20-9.35 подготовка к ОД
10.00-10.10 – подготовка к ОД	10.10-10.30 ОД в гр.	10.10-10.35 ОД в гр.	10.10-10.30 ОД в гр.	9.35-10.00 ОД в гр.
10.10-10.30 ОД в гр.	10.40- 11.20 <i>подготовка детей к участию в соревнованиях</i>	10.35- 10.45 - подготовка к ОД	10.40- 11.20 <i>подготовка детей к участию в соревнованиях</i>	10.00-10.10 подготовка к ОД
10.40-11.05- ОД в гр.	11.20-11.45 подготовка к ОД	10.45-11.15 ОД в гр.	11.20-11.45 подготовка к ОД	10.10-10.40 ОД в гр.
11.35-12.05 ОД в гр.	11.45-12.10 ОД в гр.	11.20-11.50 «Обучение игре в баскетбол» в гр.	11.45-12.10 ОД в гр.	10.40-10.50 подготовка к ОД
12.10-12.30 уборка и обработка оборудования	12.10-12.30 уборка и обработка оборудования	11.50-12.30 уборка и обработка инвентаря	12.10-12.30 уборка и обработка оборудования	10.50-11.05 ОД в гр.
12.30-13.00 обед	12.30-13.00 обед	12.30-13.00 обед	12.30-13.00 обед	11.15-11.30 подготовка к ОД
13.00-13.30 – консультация для воспитателей	13.00-14.00 изготовление нетрадиционного оборудования	13.00-13.30 работа с документацией	13.00-14.00 изготовление нетрадиционного оборудования	11.30-12.00 ОД в гр. 12.00-12.30 уборка и обработка инвентаря 12.30-13.00 обед
13.30-14.30 оформление наглядной информации для родителей по платным образовательным услугам	14.00-14.30 разработка рекомендаций для воспитателей по оснащению двигательных центров	13.30-14.30 - изготовление игр и пособий по сенсомоторной интеграции	14.00-14.30 разработка рекомендаций для воспитателей по оснащению двигательных центров	13.00-13.30 - работа с документацией 13.30-14.30 изготовление пособий, оборудования, игр

Режим дня. Закаливание

Составляющими образовательно-оздоровительной деятельности являются:

- рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями,
- организация оптимального двигательного режима в течение дня,
- организация сбалансированного питания воспитанников,
- формирование ценности здорового образа жизни,
- систематическое проведение профилактических и оздоровительных мероприятий.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов двигательной деятельности, подобранной с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Основное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки в непрерывной образовательной деятельности.

Рациональный двигательный режим и закаливающие мероприятия в детском саду осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Модель двигательного режима детей в детском саду

№	Компоненты	Особенности организации
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (с июня по сентябрь) на воздухе. С сентября по май в зале. Длительность 10-15 мин.
1.2	Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики. Длительность 5-10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, в образовательной деятельности, во взаимосвязи с темой, длительность 2-3 мин.
1.4	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время прогулки. Воспитатель проводит игры, с интенсивной двигательной активностью, игры средней подвижности и игры малой подвижности.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки.

1.6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами и самомассажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность 10-20 мин.
1.7	Ходьба по массажным дорожкам	Как часть гимнастики после дневного сна, в сочетании с воздушными ваннами, каждый день по 5 мин.
2.Образовательная деятельность		
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю. Третье - на воздухе (старший дошкольный возраст) в конце прогулки.
3.Дополнительные платные образовательные услуги		
3.1	Занятия спортивной направленности	1-2 р в неделю, подгруппами не более 10-12 человек. Длительность 15-30 мин (в зависимости от возраста).
4.Самостоятельная деятельность		
4.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
5. Совместная физкультурно - оздоровительная работа с семьями воспитанников		
5.1	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, массовых мероприятиях д/с.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, прогулок - походов, посещения открытых занятий во время дня открытых дверей для родителей.

Примерная продолжительность режимных моментов и режима занятий в детском саду №137 «Чижик» (холодный период)

Элементы режима	Длительность основных элементов режима		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
	<i>4 – 5 лет</i>	<i>5 – 6 лет</i>	<i>6 – 7 лет</i>
Прием детей, осмотр, ОД в РМ самостоятельная деятельность детей	6.30 – 8.15	6.30 – 8.20	6.30 – 8.25
Утренняя зарядка	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, ОД в РМ, самостоятельная деятельность	8.15 – 9.00. (8.50)	8.20 – 9.00. (8.50)	8.25 – 9.00 (8.50)
Завтрак	8.20-8.40	8.25-8.45	8.30-8.50
Образовательная деятельность (занятия)*	9.00-9.50 / 8.50-9.40; 10.30.-12.00 (после прогулки)	9.00-10.00 / 8.50-9.50; 10.30.-11.40 (после прогулки)	9.00-10.10 / 8.50-10.10; 10.30-11.40 (после прогулки)
Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность: наблюдение, чтение худ. литературы, труд, игры и др.	10.00 – 10.30	10.10 – 10.40	10.10– 10.45
Дополнительный завтрак. ОД в РМ	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подгот. к прогулке, прогулка, самостоятельная деят-ть детей, возвращение с прогулки, ОД в РМ	10.30 - 12.00 (9.00-10.30)	10.40– 12.10 (9.00-10.30)	10.45 – 12.15 (9.00-10.30)
ОД в РМ (включая подготовку к обеду, обед)	12.00-12.35	12.10-.12.35	12.15 – 12.35
Обед	12.05-12.35	12.10-.12.35	12.15 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35 – 15.05 (2.5 ч.)	12.35-15.05 (2.5 ч.)	12.35 – 15.05 (2.5 ч.)
Постепенный подъем, гимнастика-побудка, закаливающие мероприятия, ОД в РМ	15.05 – 15.20	15.05 – 15.15	15.05 – 15.15
Полдник			
Образовательная деятельность (занятия)*	15.20 – 15.45	15.15 – 15.40 (15.50-16.15)	15.15 – 15.45 (15.50-16.20)
Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность: наблюдение, чтение худ. литературы, труд, игры и др.	15.25 – 16.10	15.55 – 16.15	15.55 – 16.20
Подг. к ужину, ОД в РМ, самостоятельная деят-ть	16.10 – 17.00	16.15 – 17.00	16.20 – 17.00
Ужин	16.15-16.35	16.20-16.40	16.25-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деят-ть детей, ОД в РМ. Уход домой	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30

ОД в РД - образовательная деятельность в режиме дня

*- в скобках () приведены возможные временные отрезки для проведения занятий. Продолжительность 1 занятия: 4-5л.-20 мин.; 5-6л.-25 мин.; 6-7л.-30 мин. Перерыв между занятиями - 10 ми

Примерная продолжительность режимных моментов и режима занятий в детском саду №137 «Чижик» (летний период)

Элементы режима	Длительность основных элементов режима		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
	<i>4 – 5 лет</i>	<i>5 – 6 лет</i>	<i>6 – 7 лет</i>
Прием детей, осмотр, ОД в РМ самостоятельная деятельность детей	6.30 – 8.15	6.30 – 8.20	6.30 – 8.25
Утренняя зарядка	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, ОД в РМ, самостоятельная деятельность	8.15 – 9.00. (8.50)	8.20 – 9.00. (8.50)	8.25 – 9.00 (8.50)
Завтрак	8.20-8.40	8.25-8.45	8.30-8.50
Образовательная деятельность (занятия)* Музыкальное/ /ДООП Самостоятельная деятельность. Совместная деятельность: наблюдение, чтение худ. литературы, труд, игры и др.	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Дополнительный завтрак. ОД в РМ	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подгот. к прогулке, прогулка, самостоятельная деят-ть детей, физкультурное занятие, возвращение с прогулки, ОД в РМ	10.00 - 12.00	10.10– 12.10	10.20 – 12.15
ОД в РМ (включая подготовку к обеду, обед)	12.00-12.35	12.10-.12.35	12.15 – 12.35
Обед	12.05-12.35	12.10-.12.35	12.15 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35 – 15.05 (2.5 ч.)	12.35-15.05 (2.5 ч.)	12.35 – 15.05 (2.5 ч.)
Постепенный подъем, гимнастика-побудка, закаливающие мероприятия, ОД в РМ	15.05 – 15.30	15.05 – 15.30	15.05 – 15.30
Полдник			
Подг. к ужину, ОД в РМ, самостоятельная деят-ть	16.10 – 17.00	16.15 – 17.00	16.20 – 17.00
Ужин	16.15-16.35	16.20-16.40	16.25-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоя-тельная деят-ть детей, ДООП Совместная деятельность: наблюдение, чтение худ. литературы, труд, игры и др.ОД в РМ. Уход домой	15.20 – 16.10 17.00 – 18.30	15.20 – 16.15 17.00 – 18.30	15.20 – 16.20 17.00 – 18.30

ОД в РД - образовательная деятельность в режиме дня

*- в скобках () приведены возможные временные отрезки для проведения занятий. Продолжительность 1 занятия: 4-5л.-20 мин.; 5-6л.-25 мин.; 6-7л.-30 мин. Перерыв между занятиями - 10 мин.

Модель оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	С июня по сентябрь
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно +18...+20 С +16...+18 С
Сквозное проветривание	не менее 10мин., каждые 1,5 часа до +14...+16 С
Одежда детей в группе	Облегченная
Воздушные процедуры и ходьба по мокрым дорожкам после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день

В детском саду «Чижик» используются виды и методы закаливающих мероприятий, которые абсолютно безвредны для детей, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен. Закаливающие мероприятия (таблица) меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

В детском саду методики дифференцируются:

- на основные методы закаливания (правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и др.);

- специальные (интенсивные) методы закаливания (умывание прохладной водой, ходьба по мокрой дорожке, закаливание летом в открытом бассейне, ходьба босиком в помещении).

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

При организации закаливания соблюдаются следующие *требования*:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создание позитивного эмоционального настроения;

- проведение закаливающего воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания;
- воздействие природных факторов должно быть направлено на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности.

Перечень закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период

№ п/п	Виды закаливающих мероприятий	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		<i>Основные виды закаливания</i>		
1.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Июнь-Август	Июнь-Август	Июнь-Август
2.	Одностороннее проветривание	+	+	+
3.	Обеспечение температурного режима помещений	+	+	+
4.	Прогулки на свежем воздухе	+	+	+
5.	Сквозное проветривание	+	+	+
6.	Игры с водой	+	+	+
7.	Обрызгивание тела из брызгалок (летом)		+	+
8.	Солнечные ванны	+	+	+
9.	Физкультурные занятия на свежем воздухе		+	+
10.	Облегченная одежда на физкультурных занятиях	+	+	+
11.	Сон без маек	+	+	+
12.	Физические упражнения после дневного сна	+	+	+
1.	Обширное умывание прохладной водой	+	+	+
2.	Закаливание в открытом бассейне	+	+	+

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Образовательный процесс в детском саду строится по комплексно-тематическому принципу планирования. В основу организации образовательных содержаний ставится тема. При выборе и разработке комплексно-тематического планирования педагогический коллектив д/с учитывает различные темообразующие факторы:

- Первый фактор - реальные события, происходящие в окружающем мире и вызывающие интерес детей (яркие природные явления и общественные события, праздники).
- Второй фактор - воображаемые события, описываемые в художественном произведении, которое воспитатель читает детям.
- Третий фактор - события, специально «смоделированные» воспитателем (исходя из развивающих задач). Это внесение в группу предметов, ранее неизвестных детям, с необычным эффектом или назначением, вызывающих неподдельный интерес и исследовательскую активность («Что это такое? Что с этим делать? Как это действует?»).
- Четвертый фактор - события, происходящие в жизни возрастной группы, «заражающие» детей и приводящие к удерживающимся какое-то время интересам, корни которых лежат, как правило, в средствах массовой коммуникации и игрушечной индустрии (например, увлечение динозаврами, и т. п.).

Все эти факторы, используются для гибкого проектирования целостного образовательного процесса.

Проектирование воспитательно-образовательного процесса осуществляется в табличных формах, где содержательно описываются способы реализации комплексно-тематического принципа построения воспитательно-образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы». В качестве видов тем могут выступать: «организующие моменты», «тематические недели», «события», «сезонные явления в природе», «праздники», «традиции», интересы детей и др. Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет ДОО. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. Лексические темы прописаны в ООП детского сада №137 «Чижик». У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Календарь праздников

(для детей средней, старшей, подготовительной к школе групп)

В течение учебного года в детском саду планируются мероприятия в соответствии с комплексно-тематическим планированием, с календарными праздниками российского и международного значения. В соответствии с этим в детском саду используется перспективное планирование «Календарь праздников»

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в д/с №137 «Чижик»

Название праздника	Время проведения	Форма проведения	Ответственный за мероприятие	Форма участия ИФК
«День знаний»	1 сентября	Развлечение «Ключ знаний»	Музыкальный руководитель, ИФК, Воспитатели групп	Ведущий игровых аттракционов с детьми
Осенний праздник	октябрь	Развлечение «День здоровья»	ИФК, Воспитатели групп	Разработчик сценария. Ведущий мероприятия. Подготовка детей к эстафетам
Веселые старты	ноябрь	«Веселые старты» Отборочные соревнования среди групп детского сада	ИФК Воспитатели групп	Подготовка детей Тренер и сопровождающий команды
Веселые старты	декабрь	«Веселые старты» Отборочные соревнования среди детских садов АНО ДО «Планета детства «Лада»	ИФК Воспитатели групп	Подготовка детей Тренер и сопровождающий команды
Зимние спортивные игры	январь	Открытие соревнований в детском саду «Зимние спортивные игры»	ИФК Воспитатели групп	Разработчик сценария Ведущий игровых аттракционов с детьми
Зимние спортивные игры/ Аквабол	февраль	Отборочные соревнования «Зимние спортивные игры» среди детских садов АНО ДО «Планета детства «Лада» /Аквабол	ИФК Воспитатели групп	Разработчик сценария Ведущий мероприятия Подготовка детей к эстафетам по зимним видам спорта
«23 февраля – день защитника отечества»	февраль	Спортивный праздник совместно с папами, дедушками «Служу отечеству!»	ИФК Воспитатели групп	Разработчик сценария Ведущий мероприятия Подготовка детей к эстафетам
«Масленица»	март	Развлечение «Масленица»	Музыкальный	Разработчик сценария

			руководитель ИФК Воспитатели групп	Ведущий игровых аттракционов с детьми
«Вазовская вёрсточка»	апрель	Легкоатлетический забег в честь выпуска первого автомобиля «Вазовская версточка»	ИФК Воспитатели групп	Организатор забега, участвует в награждении групп грамотами
День Победы	май	Легкоатлетический забег «День Победы»	ИФК, Воспитатели групп	Организатор забега, участвует в награждении групп грамотами
День защиты детей Здравствуй, лето!	июнь	Физкультурно-музыкальное развлечение «День защиты детей», Развлечение «Здравствуй, лето!».	Музыкальный руководитель ИФК Воспитатели групп	Разработчик сценария Ведущий эстафетных игр, аттракционов с детьми
День России	июнь	Физкультурно-музыкальное развлечение «Я живу в России»	ИФК Музыкальный руководитель Воспитатели групп	Ведущий эстафет Организатор-ведущий
Летние спортивные игры	июнь	Спортивный праздник «Гол, гол – все на футбол!»	ИФК Музыкальный руководитель Воспитатели групп	Разработчик сценария Ведущий соревнования.
День семьи, любви и верности	июль	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»	ИФК Музыкальный руководитель Воспитатели групп	Разработчик сценария Ведущий развлечения.
День Нептуна	июль	Праздник Нептуна	ИФК Музыкальный	Разработчик сценария Ведущий игровых

			руководитель Воспитатели групп	аттракционов с детьми
Чемпионат по футболу	август	Чемпионат по футболу среди детских садов АНО «Планета чемпионов»	ИФК Воспитатели групп	Тренер
День взросления	4-я неделя августа	Физкультурно-музыкальное развлечение «Здравствуй детский сад»	ИФК, Музыкальный руководитель Воспитатели групп	Ведущий разминки и подвижных игр

Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.

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

Развивающая предметно-пространственная среда *обеспечивает:*

- Реализацию ООП детского сада;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей и построена на следующих *принципах:*

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

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

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

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

-исправность и сохранность материалов и оборудования.

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

Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса.

ДОО располагает всем необходимым оборудованием, методическими и дидактическими пособиями для реализации поставленных задач.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия. В групповых выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы спортивные и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

3.1.6 Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы

Совершенствование и развитие Программы предполагается осуществлять с участием широкого профессионального сообщества педагогов дошкольного образования, руководства АНО, а также других участников образовательных отношений.

Организационные условия для совершенствования и развития Программы будут включать:

— предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде;

— предоставление возможности давать экспертную оценку, рецензировать и комментировать ее положения на открытых профессиональных педагогических семинарах, научно-практических конференциях.

С целью насыщения развивающей предметно-пространственной среды необходимо пополнить оборудование по спортивным играм: футбольные, баскетбольные мячи, ракетки и воланы для бадминтона, ракетки и мячи для настольного тенниса. Приобрести оборудование для развития равновесия и координации движения: «Кочки», батуты, балансиры, пособие «Катапульта», настольные игры «Классы», «Следы», нейроскакалки, джамперы, утяжелители, эспандеры. Изготовить пособия по развитию мелкой и общей моторики: «Лучи для солнца», «Летуны», «Желобки».

Создать банк аудио-записей для сопровождения двигательной деятельности, видео-материалы по здоровому образу жизни.

IV. Рабочая Программа Воспитания.

4.1. Цель и задачи воспитания.

Цель воспитания: создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

№	Воспитательные задачи для данной возрастной группы
1.	Воспитывать гуманистическую направленность поведения: социальные чувства, эмоциональную отзывчивость, доброжелательность.
2.	Воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основы этикета, правила поведения в общественных местах, соблюдение моральных и этических норм.
3.	Воспитывать социальную активность, желание на правах старших участвовать в жизни детского сада: заботиться о малышах, участвовать в соревнованиях и пр.
4.	Воспитывать чувство гордости за свою семью, умение выразить близким свою любовь, внимание, готовность помочь.
5.	Воспитывать уважение к культурному наследию и традициям народа России, воспитывать желание сохранять и приумножать наследие предков.
6.	Воспитывать уважение, гордость, сопереживание, симпатию к защитникам Родины, поддерживать интерес к русской военной истории.
7.	Воспитывать толерантность по отношению к людям разных национальностей.
8.	Воспитывать интерес к труду, желание оказывать помощь взрослым, бережное отношение к результатам их труда.

4.2. Виды, формы и содержание воспитательной деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках различных направлений воспитательной работы, тесно связанных с ближайшим окружением ребенка и социальной действительностью.

Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Инвариантные модули: «Я и моя семья, детский сад, мои друзья», «Я - гражданин России», «Мы такие разные, и такие одинаковые», «Мы любим трудиться»

Вариативные модули: «Я – часть природы», «Добрые традиции», «Взаимодействие с семьей», «Воспитательное пространство».

Наименование модуля	Содержание	Организация деятельности воспитателя и обучающихся по реализации Программы воспитания
Я и моя семья, детский сад, мои друзья	<p>Активное проявление добрых чувств по отношению родителям, близким родственникам, членам семьи.</p> <p>Досуг семьи, взаимные чувства, правила общения в семье, значимые и памятные события.</p> <p>Гордость своей семьей, умение выразить близким свою любовь, внимание, готовность помочь.</p> <p>Дальнейшее освоение правил культуры общения со взрослыми и детьми (сверстники и малыши), норм этикета (культура поведения за столом, поведение в гостях, культурные нормы разговора и пр.).</p> <p>Правила поведения в общественных местах, правила уличного движения.</p> <p>Представления, конкретные формы проявления уважения к старшим, заботливого отношения к малышам и пожилым людям.</p>	<p>Виды организации деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> * игры (подвижные, спортивные); * игровые упражнения; * волонтерство, * беседы, рассказы <p>Формы - традиционные события, мероприятия модулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Проектная деятельность. Такая форма совместной деятельности, как проекты помогают в развитии партнерских отношений, помогают взрослым и детям научиться работать в «команде», овладеть способами коллективной деятельности; объединить усилия педагогов, родителей и детей с целью реализации проекта. * Совместные праздники и развлечения.
«Я - гражданин России»	<p>Освоение представлений о родном городе — его гербе, названии улиц, некоторых архитектурных особенностях, достопримечательностях.</p> <p>Овладение представлениями о местах труда и отдыха людей в городе, об истории города и выдающихся горожанах.</p> <p>Освоение представлений о родной стране — ее государственных символах, столице и крупных городах,</p>	<p>Виды организации деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> * экскурсии * социальные, воспитательные акции * проекты <p>Традиционные события, мероприятия модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Культурно-досуговые мероприятия и праздники: <ul style="list-style-type: none"> - «День знаний» (1 сентября) - «День воспитателя» (27 сентября)

	<p>особенностях природы. Проявление интереса к ярким фактам из истории и культуры страны и общества, некоторым выдающимся людям России. Проявление желания участвовать в праздновании Государственных праздников и социальных акциях страны и города.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «День народного единства» (4 ноября) - «Новый год» - «День защитника Отечества» (23 февраля) - «Международный женский день 8 Марта» - «Всемирный день здоровья» - «День космонавтики» (12 апреля) - «День труда» (1 мая) - «День Победы» (9 мая) - «Международный день защиты детей» - «День России» (12 июня). <p>* Проекты «Георгиевская ленточка», «Выпуск первого автомобиля» легкоатлетический забег «Вазовская верста» и др. * Флешмоб «Россия, вперед!» * Спортивно-патриотическая игра «Юные следопыты»</p>
<p>«Мы такие разные, и такие одинаковые»</p>	<p>Осознание, что все люди стремятся к миру, хотят сделать свою страну богатой, красивой, охраняют природу, чтят своих предков. Освоение представлений о многообразии национальностей нашей страны; особенностях их внешнего вида национальной одежды, типичных занятиях. Ознакомление с играми Поволжья. Осознание необходимости проявлять толерантность по отношению к людям разных национальностей. Представления, конкретные формы проявления уважения, заботливого отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья, пожилым.</p>	<p>Виды организации деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> * проекты * общественные праздники * игры-эстафеты, развлечения, соревнования * игры народов разных национальностей <p>Традиционные события, мероприятия модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Неделя толерантности * День народного единства – «Мы дружною своей сильны» * Фестиваль национальных культур «Хоровод дружбы» * Фестиваль «Мы такие разные»
<p>«Мы любим трудиться»</p>	<p>Знания о многообразии профессий в современном мире, о содержании профессионального труда в соответствии с общей структурой трудового процесса: цель и мотив, материалы и предметы труда, инструменты и оборудование, набор трудовых действий, результат. Представления о личностных качествах представителей разных профессий.</p>	<p>Виды организации деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> * встречи с интересными людьми (тренеры, спортсмены) * игры-эстафеты «Посадка картофеля», подвижные игры «Пожарные на учении», «Космонавты» и др.
<p>Я – часть природы</p>	<p>Накопление представлений о городе как сообществе растений, животных и человека, о планете Земля и</p>	<p>Виды организации деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Тематические праздники и развлечения: День Земли, День

	околоземном пространстве. Понимание, что Земля – общий дом для всех растений, животных, людей. Освоение особенностей поведения в природе культурного человека (человек знает и выполняет правила поведения).	птиц. Игры: «Перелет птиц», «Волк во рву», «Совушка» и др. * Экологические проекты, «Будь природе другом».
Добрые традиции	Построение образовательной траектории на основе обновления воспитательного процесса с учетом соблюдения традиций детского сада, поддержания и укрепления традиций, способствующих воспитанию гражданской позиции, патриотических чувств, развитию толерантных отношений среди всех участников образовательных отношений. Это главные традиционные мероприятия дела, в которых задействованы все участники образовательных отношений. Такие мероприятия носят в основном массовый уровень с включением родителей, детей, социальных партнеров, а также, участников других учреждений города, области.	Мероприятия модуля в детском саду: * совместные физкультурные досуги совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации дошкольников и включают их в деятельную заботу об окружающих. - «Зимние (летние) спортивные игры, «Чемпионат по футболу» и др. * «День открытых дверей», во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе воспитательно-образовательного процесса в ДС, принимать активное участие в организации различных образовательных Мероприятий Мероприятия модуля, выходящие за пределы детского сада: Участие в городских соревнованиях «Веселые старты» с другими ДОО,
Взаимодействие с семьей	Совершенствование системы партнёрства и сотрудничества в работе с семьями обучающихся (с родителями или законными представителями дошкольников) для эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций детского сада и семьи в данном вопросе.	Мероприятия модуля в детском саду: – общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания школьников; – семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения; – родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов; – консультационный пункт, в котором осуществляется работа специалистов по запросу родителей;

		– индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей; размещение на персональном сайте АНО информации о воспитательной работе.
Воспитательное пространство	<p>Окружающая ребенка предметно-развивающая среда дошкольного учреждения, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ребенка, способствует формированию у него эстетических чувств, создает атмосферу психологического комфорта.</p> <p>Предметно-пространственная эстетическая среда ДС, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ребёнка, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком окружающего мира.</p>	<p>Мероприятия модуля в детском саду:</p> <p>Воспитывающее влияние на ребенка осуществляется через такие формы работы с предметно- развивающей средой как</p> <ul style="list-style-type: none"> – оформление интерьера помещений (холлов, коридоров, залов, лестничных пролетов и т.п.) и их периодическая переориентация – фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в детском саду: спортивные праздники, развлечения, соревнования. – оборудование спортивных и игровых площадок, оздоровительно-рекреационных зон; – благоустройство групповых помещений, позволяющее воспитанникам проявить свои фантазию и творческие способности (детская рука в дизайне помещения) <p>Оформление газет «Мы спортсмены», агит-плакатов «ЗОЖ дошкольников»</p> <ul style="list-style-type: none"> – событийный дизайн – оформление пространства проведения конкретных событий (праздников, развлечений), использование технологии «Говорящие стены»;

4.3. Календарный план воспитательной работы.

Модуль 1. «Я и моя семья, детский сад, мои друзья»			
дата	Названия события	Дела (мероприятия)	Методические приемы и формы организации
Июль	День семьи, любви и верности	– Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	– Подвижные и спортивные игры, эстафеты, конкурсы, соревнования;

Модуль 2. «Я - гражданин России»			
Февраль	День защитника Отечества	– Спортивный праздник (с участием пап и дедушек);	<ul style="list-style-type: none"> – Подвижные и спортивные игры, эстафеты, конкурсы, соревнования; – слушание военных и патриотических песен; – отгадывание и составление загадок по теме праздника; – соревнования по оказанию первой медицинской помощи;
Май	День Победы	–Легкоатлетический забег в честь Дня Победы	– Эстафета (участвуют дети подготовительных групп)
Июнь	День России	–физкультурное развлечение	<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры народов России; – отгадывание загадок по теме праздника; – слушание гимна России
Модуль 3. «Мы такие разные, и такие одинаковые»			
Ноябрь	День народного единства и согласия	–физкультурное развлечение	<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры народов Поволжья – слушание песен народов России
Модуль 4. «Добрые традиции»			
Октябрь Апрель	День открытых дверей	формирование позитивного имиджа детского сада, информирование родителей о материально-технических, кадровых ресурсах, условиях посещения детьми групп детского сада, специальных помещений для занятий: физкультурный, музыкальный зал и др.	<p>В рамках Дня открытых дверей организуются разные мероприятия с целями:</p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить родителей с материально-техническими ресурсами и развивающей средой ДОО: экскурсии по помещениям и территории детского сада; беседы; – презентовать опыт работы детского сада: выступление заведующего и педагогов; выступления родителей воспитанников; презентации; видеоролики; открытые показы образовательной деятельности с детьми; концерты, спектакли с участием воспитанников и педагогов; выставки детских поделок; – оказать консультационную помощь и повысить педагогическую компетентность родителей: консультации, мастер-классы, дискуссии, педагогические гостиные; выставки пособий, детской и педагогической литературы; – вовлечь родителей и будущих воспитанников в образовательную деятельность: досуги, мастер-классы;

			– организовать обратную связь: анкетирование, опросы.
Апрель	День здоровья	– Спортивный праздник (развлечение) - Веселые старты - участие в конкурсе агитбригад «За здоровый образ жизни»	– Эстафеты и соревнования, посвященные празднику; – экскурсии в спортивные учреждения (бассейн, стадион, спортивный комплекс и др.); – проектная деятельность (создание и презентация плаката, памятки, настольно-печатной игры, иллюстрированной энциклопедии здоровья; «Живые витамины»; «Чтобы не было беды»; «Берегите себя», «Правила безопасности»); – - участие в конкурсе агитбригад
Июль	День рождения АНО	- праздник (развлечение) - флешмоб с запуском воздушных шаров (одновременно во всех детских садах АНО)	Подвижные, спортивные игры, игры-эстафеты

4.4. Основные направления самоанализа воспитательной работы.

Направления анализа	Способы получения информации	Инструменты
Результаты воспитания, социализации и саморазвития дошкольников	Педагогическое наблюдение	Карты наблюдения
Состояние организуемой в совместной деятельности детей и взрослых	Беседы с родителями, анкетирование	Анкеты