

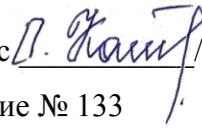
ПРИНЯТА:

На Педагогическом совете д/с № 149

от «15» августа 2024 г.

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с  / Каспарова О. В.

Распоряжение № 133

от «28» августа 2024 г.

Заведующий  
д/с № 149  
О.В. Каспарова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре**

**на 2024-2025 уч. г.**

**разработана на основе ОП ДО детского сада, АОП ДО детского сада № 149 «Ёлочка»**

**АНО ДО «Планета детства «Лада»**

**Составитель программы:**

**ИФК Войнова Е.И.**

## 1. Целевой раздел

Целью программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель достигается через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

### 1.1. Задачи реализации и планируемые результаты освоения Программы в соответствии с ФГОС ДО, ОП ДО д/с, АОП ДО д/с (обязательная и вариативная части).

ОО.	Задачи по ОО	Результаты освоения ОП ДО ДС	Оценочные материалы
<b>Обязательная часть</b>			
<b>Физическое развитие</b> <b>Пятый год жизни.</b> <b>Средняя группа</b>	1. 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</li> <li>• ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и</li> </ul>	Верещагина Н.В. «Диагностика педагогического процесса в средней группе дошкольной образовательной организации» ООО Издательство «Детство пресс» 2019

	<p>2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> <p>4. 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>	<p>элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</li> <li>• ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</li> </ul>	
<p><b>Физическое развитие</b></p> <p><b>Шестой год жизни.</b></p> <p><b>Старшая группа</b></p>	<p>1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <p>2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</p> <p>3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</p> <p>4. Развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</li> <li>• ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении</li> </ul>	<p>Верещагина Н.В. «Диагностика педагогического процесса в старшей группе дошкольной образовательной организации» ООО Издательство «Детство пресс» 2019</p>

	<p>6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</p> <p>7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> <p>9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</li> <li>• ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</li> <li>• ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.</li> </ul>	
<p><b>Физическое развитие</b></p> <p><b>Седьмой год жизни.</b> <b>Подготовительная группа</b></p>	<p>1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.</p> <p>2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> <p>3. Закреплять умение самостоятельно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;</li> <li>• ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</li> </ul>	<p>Верещагина Н.В. «Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе ДОО» ООО Издательство «Детство пресс» 2019 г.</p>

	<p>организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</li> <li>• ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</li> <li>• ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</li> <li>• ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>• ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.</li> </ul>	
--	--	---	--

<b>Вариативная часть</b>			
<i>Приоритетное направление</i> «Познавательное развитие» (эколого-краеведческий аспект)	формирование основ культуры здоровья в повседневной жизни с учетом климатических условий региона		
<i>Региональный компонент</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я - гражданин Самарской земли»</li> <li>• Игры народов Поволжья</li> <li>• Традиции народов Поволжья</li> <li>• Развлечения народов Поволжья</li> </ul> <p>Вызвать интерес к истории родного края, элементарным русским народным традициям, фольклорным персонажам через участие в народных праздниках, подвижных играх; Формировать эмоциональную отзывчивость и навыки бережного отношения, через участие в народных праздниках, подвижных играх. Обогащать личный опыт детей через ознакомление со своеобразием</p>	<p>«Гуси- Лебеди», «У медведя во бору», «Жмурки», «Палочка выручалочка» Чемпионат по футболу, Веселые старты, лыжня России, Кросс нации, Семейные эстафеты на 23 февраля</p> <p>Имеет интерес к истории родного края, элементарным русским народным традициям, фольклорным персонажам через участие в народных праздниках, подвижных играх; Проявляет эмоциональную отзывчивость и навыки бережного отношения, через участие в народных праздниках, подвижных играх.</p>	<p>Диагностика к программе «Я - гражданин Самарской земли»: авторы: Алекинова О.В., Диринова Н. М., Каспарова О. В., Ромахова М.В. и другие.</p>
ОО «Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавание по программе «Детство»</li> </ul> <p>Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Задачи для детей 4-5 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание умения не бояться входить в воду и плескаться в ней</li> <li>• Воспитание умения передвигаться в воде по дну бассейна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы двигательные умения и навыки</li> </ul> <p>Развиты физические качества</p>	<p>«Программа обучения детей плаванию в детском саду» / Е.К. Воронова, Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003</p>

	<p>разными способами на различной глубине.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитание умения погружаться в воду, передвигаться и ориентироваться под водой (открывать глаза под водой)</li><li>• Воспитание умения выдыхать в воду</li><li>• Воспитание умения лежать в воде на груди и спине</li><li>• Воспитание умения скользить в воде на груди и спине</li><li>• Наличие координационных возможностей в воде: движение ногами (по типу «кроля»)</li></ul> <p>Задачи для детей 5-7 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Умение передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.</li><li>• Умение лежать в воде на груди и спине</li><li>• Умение скользить в воде на груди и спине</li><li>• Наличие координационных возможностей в воде: движение ногами (по типу «кроля»)</li><li>• Наличие координационных возможностей в воде, умение двигать руками в плавании на груди и спине</li><li>• Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: воспитывать умения сочетания движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом</li></ul>		
--	--	--	--

## 1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики:

- Возрастные особенности развития детей

### **Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (с 4-х до 5-ти лет)**

4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Ребята по собственной инициативе убирают игрушки, выполняют простые трудовые обязанности.

В этом возрасте ребята хорошо освоили алгоритм процессов умывания, одевания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы и свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Ребята имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В игре ребята называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий. В процессе игры роли могут меняться. В общую игру вовлекается от 2 до 5 детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15–20 минут, в отдельных случаях может достигать и 40–50 минут.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Мышление детей 4–5 лет протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.

Внимание становится все более устойчивым, важным показателем развития внимания является то, что в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Ребята начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических, наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению. Это проявляется в многочисленных вопросах, стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений.

Речь становится более связной и последовательной. Дети пересказывают литературное произведение, рассказывают по картинке, описывают характерные особенности той или иной игрушки, передают своими словами впечатления из личного опыта. В речь детей входят приемы художественного языка: эпитеты, сравнения. Дети проявляют творческую инициативу и придумывают собственные сюжетные повороты.

**Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.**

### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (с 5-ти до 6-ти лет)**

В этом возрасте качественные изменения происходят в поведении дошкольников – формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Однако соблюдение в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам.

В игре существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнеру свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. Согласование своих действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает еще по ходу самой игры. Игровые действия становятся разнообразными.

**Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Появляются сложные движения. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.**

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Улучшается устойчивость памяти.

### **Возрастные особенности детей подготовительной к школе группы (с 6-ти до 7-ми 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.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Большую значимость для детей приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают о том, где были, что видели и т.п., то есть участвуют в ситуациях «чистого общения», не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем, у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении и

взаимодействии стремятся проявить себя, привлечь внимание других к себе.

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

В играх дети способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети по ходу игры могут брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли.

**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.**

**Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. Ребенок уже может пробежать и двести, и триста метров, причем довольно быстро. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки. Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель. Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой. Дети могут сохранять правильную осанку. К семи годам ребенок может играть в такие спортивные игры, как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис. Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния. Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Все это говорит о том, что ребенок готовится к школьному обучению и физически в том числе, он становится способным сидеть за партой и управлять собственным телом в соответствии с**



## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Общие направления и содержание образовательной работы по образовательным областям**

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ✓ укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах

поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в

длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;

выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего

дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- ✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с

ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами;

поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;

развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном

бегах, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентаря и оборудовании) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

### **6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль,

самостоятельность, творчество;

- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- ✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой

парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или

комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и

кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения**: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и

трудоустройству, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### Реализация основных направлений работы

Направления образовательной работы	Методы и приемы	Формы организации образовательного процесса	Средства, технологии, используемые педагогом
<b>Средние группы № 01,02</b>			
Реализация основных направлений работы по физическому развитию	<p><i>Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, правильный выбор места ИФК при проведении занятия)</i></p> <p><i>Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</i></p> <p><i>Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</i></p> <p><i>Объяснения, пояснения, указания</i></p> <p><i>Подача команд, распоряжений, сигналов</i></p> <p><i>Вопросы к детям</i></p> <p><i>Образный сюжетный рассказ, беседа</i></p> <p><i>Словесная инструкция</i></p> <p><i>Практический (повторение упражнений без изменения, проведение упражнений в игровой форме)</i></p> <p><i>Соблюдение техники безопасности, удовлетворительное состояние мест занятий,</i></p>	<p><i>Физкультурные занятия</i></p> <p><i>Закаливающие процедуры</i></p> <p><i>Физкультминутки</i></p> <p><i>Утренняя гимнастика</i></p> <p><i>Корригирующая гимнастика</i></p> <p><i>Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</i></p> <p><i>Физкультурные упражнения на прогулке</i></p> <p><i>Игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности</i></p> <p><i>Физкультурно-музыкальный досуг</i></p> <p><i>Физкультурный праздник</i></p>	<p><i>Двигательная активность, занятия физической культурой</i></p> <p><i>Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода</i></p> <p><i>Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий)</i></p> <p><i>спортивные игрушки: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, бильбоке, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, коньки, ролики, скакалки); предназначенные для коллективных игр</i></p>

	инвентаря, оборудования.	<i>Подвижные игры с правилами Подвижные дидактические игры Туристические прогулки и экскурсии</i>	<i>(настольные баскетбол, хоккей, пинг-понг) Технические устройства</i>
<b>Старшие группы № 91,92,93</b>			
Реализация основных направлений работы по физическому развитию	<i>Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция Практический (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме) Проведение упражнений в соревновательной форме Метод круговой тренировки</i>	<i>Физкультурные занятия Закаливающие процедуры Физкультминутки Утренняя гимнастика Корригирующая гимнастика Самостоятельная двигательная деятельность детей Физкультурные упражнения на прогулке Игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности Физ-музыкальный досуг Физкультурный праздник Игры-соревнования П/ игры с правилами Подвижные дидактические игры Фестиваль подвижных игр Туристические прогулки и экскурсии</i>	<i>Двигательная активность, занятия физической культурой Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий) спортивные игрушки: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, бильбоке, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, коньки, ролики, скакалки); предназначенные для коллективных игр (настольные баскетбол, хоккей, пинг-понг)</i>
<b>Подготовительные группы № 81,82</b>			
Реализация основных направлений работы по	<i>Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</i>	<i>Физкультурные занятия Закаливающие процедуры Физкультминутки Утренняя гимнастика</i>	<i>Двигательная активность, занятия физической культурой Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода</i>

<p>физическому развитию</p>	<p><i>Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</i>  <i>Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</i>  <i>Объяснения, пояснения, указания</i>  <i>Подача команд, распоряжений, сигналов</i>  <i>Вопросы к детям</i>  <i>Образный сюжетный рассказ, беседа</i>  <i>Словесная инструкция</i>  <i>Практический (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме)</i>  <i>Проведение упражнений в соревновательной форме</i>  <i>Метод круговой тренировки</i></p>	<p><i>Корректирующая гимнастика</i>  <i>Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</i>  <i>Физкультурные упражнения на прогулке</i>  <i>Игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности</i>  <i>Физкультурно-музыкальный досуг</i>  <i>Физкультурный праздник</i>  <i>Игры-соревнования</i>  <i>Подвижные игры с правилами</i>  <i>Подвижные дидактические игры</i>  <i>Фестиваль подвижных игр</i>  <i>Туристические прогулки и экскурсии</i></p>	<p><i>Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий)</i>  <i>спортивные игрушки: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, бильбоке, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, коньки, ролики, скакалки); предназначенные для коллективных игр (настольные баскетбол, хоккей, пинг-понг)</i>  <i>Технические устройства</i></p>
-----------------------------	--	--	--

## Составляющие компоненты образовательной работы направления «физическое развитие»

### Физическая культура

Цель: формирование здорового, жизнерадостного физически развитого, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями ребенка

#### Основная гимнастика

Основные виды движения  
ОРУ  
Ритмическая гимнастика  
Строевые упражнения

#### Подвижные игры

Несюжетные  
Сюжетные  
С элементами соревнования  
Игры-эстафеты

#### Спортивные игры

Городки  
Волейбол  
Баскетбол  
Футбол  
Бадминтон  
Хоккей  
Наст. теннис

#### Спортивные упражнения

Лыжи  
Санки  
Коньки  
Велосипед  
Самокат  
Плавание

#### Активный отдых

Праздники  
Досуги  
Дни здоровья  
Туризм

### Здоровый образ жизни

#### Двигательная деятельность

**Цель:** формирование у дошкольников основ здорового образа жизни (элементы двигательная деятельность)

#### КГН

**Цель:** формирование у детей культуры турно-гигиенических навыков.

#### Психомоциональная регуляция

**Цель:** формирование умения регулировать собственное поведение в различных эмоциональных состояниях

#### Режим дня

**Цель:** формирование представлений о режиме дня, как элементе здорового образа жизни

#### Питание

**Цель:** формирование представлений о рациональном питании как элементе здорового

#### Медицинская ак

**Цель:** формирование представлений о медицинской активности, как элементе здоров

#### Закаливание

**Цель:** формирование основ элементарного образа жизни и закаливание.

## 2.2. Описание образовательной деятельности, вариативных форм и способов реализации Программы.

- Модель образовательной деятельности на учебный год
- Расписание видов детской деятельности на 2024-2025 уч. год Д/С №149 «Ёлочка»

УТВЕРЖДАЮ: зав д/с №149  
/Каспарова О.В.

### РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ д/с № 149 «Ёлочка» на 2024-2025 уч.г.

День	№ группы Содержание	21 (1-я младшая) 2-3 г.	11 2-я младшая 3-4 года	01 средняя 4-5 лет	02 средняя (лог) 4-5 лет	91 старшая 5-6 лет	92 старшая (лог)	93 старшая (лог)	81 подготовительная	82 подготовительная (лог)
ПОДВЕЧЕРНИК	Занятие	Х/э раз. Музыкальная деятельность 9.00 - 9.10 - 1 подгр. 9.20 - 9.30 - 2 подгр.  Х/э раз. Изобразительная деятельность (лепка/рисование - ч/неделю) 15.40-15.50 - 1 подгр. 16.00 - 16.10 - 2 подгр.	Х/э раз. Изобразительная деятельность (рисование/лепка - ч/неделю) 10.00 - 10.15	Х/э раз. Музыкальная деятельность 10.10 - 10.30	Речевое развитие (Коррекц. раб)// 9.00-9.20 1 подгр 9.30-9.50 2 подгр	Х/э раз. Музыкальная деятельность 11.50-12.15 (1 раз в нед. КДд)  Познавательное развитие (Окр.м.) 15.30-15.55	Речевое развитие (Коррекц. раб)// 10.40-11.05 11.15-11.40  Х/э раз. Муз. деят-ть 15.30-15.55	Речевое развитие (Коррекц. раб)// 9.00-9.25 1 подгр 9.35-10.00 2 подгр  Х/э развитие. Изобразительная деятельность (рисование/лепка - ч/неделю) 10.20-10.45  Познав. развнт. (Окр.м.) 15.30-15.55	Речевое развитие (Ф.С, ЗКР, ГСР, СР) 8.50-9.20  Физическое развитие (Осн.г., с/у) 10.20 -10.50  Худ.эстет. разв. Изобразительная деятельность (рисование/лепка - ч/неделю) 15.30-16.00	Речев. разв (коррекц)// Физическое развитие Плавание 8.50-9.20- 1 подгр 9.30-10.00- 2 подгр  Познав. разв. МП 15.30-16.00
	Культурные практики	КП «Познавательная игротка» (СЭиЦД) - утро		КП «Книжкин час» (Х/э) - утро	КП 30/Жанс -вечер КП «Театральная гостиная» утро	КП «Книжкин час» (Х/э) -вечер КП «Движитель час» -утро	КП «Речешка» (воспит.)-вечер	КП Конструкторское бюро -вечер КП «Театральная гостиная» утро	КП «Исследовательская лаб. (окр. мпр)» -утро КП «Литературная гостиная» (Х/э) - вечер	КП Конструкторское бюро -вечер КП Движат час Пм, осн.г. 30Ж - утро
	1 прогулка	10.00-11.30	10.15-11.45	10.30-12.00	10.30-12.00	9.00-10.30	9.00-10.30	10.45-12.15	10.50-12.20	10.50-12.20
	2 прогулка	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
	Доп. услуги		«Обучаем чтение» 9.00-9.15 - 1 подгр. 9.25 - 9.40 - 2 подгр. Здоровей -ка 1,2,3 нед/ 4 нед КП «Игры на воде» 15.30-15.45 15.55-16.10	«Декупажные истории»// 9.00-9.20 «Логика для малышей» 9.30 - 9.50	«Логика для малышей»// 9.00- 9.20 I подгр. 9.30- 9.50 II подгр.	«Занимательная логика» 10.40—11.05 -I подгр. «Жили- были буквы» 11.15-11.40 - II подгр.	«Занимательная логика»// 10.40—11.05 - I подгр. Тольяттинский баскетболлик 11.15-11.40 - II подгр.	9.00-9.25 Здоровейка 1,2, 3 нед КП «Игры на воде» 4 нед		
	Продолж.	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут
ВТОРНИК	Занятие	Познавательное развитие (Окр.м./Прир. - ч/неделю) 15.40-15.50 - 1 подгр. 16.00 - 16.10 - 2 подгр.	Физическое развитие (Осн.г., с/у) 9.00 - 9.15 - 1 подгр. 9.25 - 9.40 - 2 подгр.  Познавательное развитие (МП+СЭиЦД) 10.00 - 10.15	Познавательное развитие (Природа*) 10.10 - 10.30	Х/э раз. Муз. деят +КДд 1 раз в мес.// 9.00- 9.20 I подгр 9.30-9.50- 2подгр	Познавательное развитие (МП) 11.50-12.15  Речевое развитие (Ф.С, ЗКР, ГСР, СР) 15.30-15.55	Речевое развитие (Корр. раб) 9.00-9.25- 1 подгр 9.35-10.00- 2 подгр.//  Худ.эстет. разв. Изобразительная деятельность (апплик./присл. тв. - ч/неделю) 10.20-10.45  Познават. развитие (природа*) 15.30-15.55	Познават. развитие // (природа*) 9.00-9.25 9.35-10.00  Х/э раз. Муз. деят +КДд 1 раз в мес.// 15.30-15.55	Худ. эстет развитие Музыкальная деятельность+КДд 1 раз в мес. 12.00-12.30	Речев. разв (коррекц)// 8.50-9.20- 1 подгр 9.30-10.00- 2 подгр  Х/э раз. Изобр. деят-ть апплик. присл. творч. черз нед) 15.30-16.00
	Культурные практики	КП «Музыкальная шкатулка» (театр) - утро	КП «Речешка» (Об.гр.) - утро  КП «Творческая мастерская» (апплик./присл. тв. - ч/неделю) - вечер	КП «Творческая»// мастерская» (апплик./присл. тв. - ч/неделю) - утро	КП «Граматейка»- утро (Л) КП Творческая мастерская (приобщен к иск) - вечер	КП «Добродел (соц. отн.) - вечер	КП «Исследовательская лаборатория» (СЭиЦД) - утро//  КП Конструкторское бюро -вечер	КП «Граматейка» (об.грамоте) коррек. раб.- утро  КП Творческая мастерская (приобщен к иск) - вечер	КП Конструкторское бюро» - вечер	КП «Речешка» (восп) -вечер  КП «Театральн.гостин.»-вечер
	1 прогулка	10.00-11.30	10.15-11.45	10.30-12.00	10.30-12.00	9.00-10.30	10.45-12.15	9.00 - 10.30	10.50-12.20	10.50-12.20
	2 прогулка	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
Доп. услуги	Кружок «Ваня обуч чтение»/Обучаем чтение играя 9.00-9.10 - 1 подгр. 9.20-9.30 - 2 подгр.		«Разноцветные звуки»// 9.00-9.20 - 1 подгр. 9.30 - 9.50 -II подгр. Здоровей-ка! 1,2,4 нед/ 4 нед - КП «Игры на воде»		«Занимательная логика» 10.40—11.05- I подгр. «Жили- были буквы» 11.15-11.40 - II подгр.		Мастерская декупажа 10.20-10.45	«Логика для дошкольников» 10.40-11.10- I подгр. «Волшебная страна звуков и букв»		«Логика для дошко.» 8.50-9.20- I подгр Юный электрик 9.30-10.00- II подгр

				15.30-15.45 15.55-16.10		Здоровей-ка (оздоровки) 10.40-11.05 11.15- 11.40 12.3 нед/ 4 нед КП «Игры на воде»			11.20-11.50 – II подгр.		
Пр огу лка		3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут			3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут
СРЕДА	Занятие	Познавательное развитие (МП) 9.00-9.10 – 1 подгр. 9.20-9.30 – 2 подгр.  Физическое развитие (Осн.г., с/у) 15.40-15.50 – 1 подгр. 16.00 – 16.10 – 2 подгр.	Х/э раз. Музыкальная деятельность 10.00 – 10.15	Физическое развитие (Осн.г., с/у)// 9.00 - 9.20 – 1 подгр. 9.30 - 9.50 – 2 подгр.  Познавательное развитие (СЭиПД+ МП) 10.10 – 10.30	Познават развитие МП 9.00-9.20- 1 подг 9.30- 9.50- 2 подг.//  Физическое развитие (Осн.г., с/у) 10.20-10.40	Х.эст. раз. Изобразительная деятельность (рисование/лепка – ч/неделю) 9.00-9.25 – 1 подгр. 9.35-10.00 – 2 подгр.  Х/э раз. Музыкальная деятельность 10.20-10.45	Познавательное развитие (МП) 9.00-9.25- 1 подг 9.35-10.00- 2 подг.//  Физическое развитие (Осн.г., с/у) 15.30-15.55	Речевое развитие // (Корр.раб) 9.00-9.25- 1 подг 9.35-10.00- 2 подг.  Познак. развитие ( МП) 10.20-10.45	Познавательное развитие (СЭиПД) 8.50-9.20 – 1 подгр. 9.30-10.00 – 2 подгр.  Речевое развитие (Ф.С. ЭКР, ГСР, СР) 15.30-16.00	Х/э раз. Муз. деят+КДд 1 раз в нед. 15.30-16.00	
	Культурные практики	КП «Книжкин час» (х/л) – утро	КП «Исследовательская лаборатория» (Природа) – утро КП «Движ. час» на прогулке	КП «Речешка» (Об.гр.) // - утро	КП «Двигательный час» Пн, + 1 раз в месяц Ао (на прогулке) - утро  КП «Речешка»(восп)-вечер	КП «Грамотей-ка» (Об.гр.) –утро КП «Теоретическая мастерская (приобщение к искусству)	КП Грамотейка (Л)-утро КП Театральная гостиная (вечер)	КП «Двигательный час» Пн, + 1 раз в месяц Ао (на прогулке) - утро  КП «Речешка»(восп)-вечер	КП «Добродель» (соц. отн.) –вечер КП «ЗОЖик»	КП «Грамотейка (Л) утро//  КП «Исслед.лаб». Овр.впр-вечер	
	1 прогулка	10.00-11.30	10.15-11.45	10.30-12.00	10.30-12.00	10.45-12.15	10.45-12.15	10.45-12.15	10.45-12.15	10.50-12.20	10.50-12.20
	2 прогулка	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
	Доп.услуги		«Обучаем чтение»// 9.00-9.15 – 1 подгр. 9.25-9.40 – 2 подгр.		Здоровей-ка 12,3 нед/ 4 нед КП «Игры на воде» 9.00-9.20 1 подгр	«Мастерская декупажа» 10.20-10.45 (1 подгр.)	«Мастерская декупажа» 10.20-10.45	Занимательная логика// 9.00-9.25- 1 подг 9.35-10.00- 2 подг.	«Юный электроник» 8.50-9.20 – 1 подгр. «Чудеса декупажа» 9.30-10.00 – II подгр.	Логика д/дошк // 8.50-9.20 Чудеса декупажа 9.30-10.00	
Пр огу лка		3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	
ЧЕТВЕРГ	Занятие	Физическое развитие (Осн.г., п/л) 15.40-15.50 – 1 подгр. 16.00 – 16.10 – 2 подгр.(муз.зал)	Познавательное развитие (Осн.г.)// 9.00-9.15 – 1 подгр. 9.25-9.40 – 2 подгр.  Х/э раз. Музыкальная деятельность (КДД 1 раз в месяц) 10.00 – 10.15	Х/э раз. Музыкальная деятельность // (КДД 1 раз в месяц) 9.00 - 9.20 – 1 подгр. 9.30 - 9.50 – 2 подгр.	Худ.эстет раз. Изобразительная деятельность (аплика/присл. гл. – ч/неделю) 9.00-9.20– 1 подгр. 9.30-9.50– 2 подгр.	Познавательное развитие (Природа*) 9.00-9.25– 1 подгр. 9.35-10.00– 2 подгр.  Физическое развитие (Осн.г., с/у, ЗОЖ) 15.30-15.55	Познавательное развитие (ОКР) 9.00-9.25- 1 подгр. 9.35-10.00- 2 подгр.  Физическое развитие (Осн.г., с/у) 10.20-10.45  Х/э раз. Музыкальная деятельность (КДД 1 раз в месяц) 15.30-15.55	Физическое развитие// (Осн.г., с/у) 9.00-9.25– 1 подгр. 9.35-10.00– 2 подгр.  Худ.эстет раз. Изобразительная деятельность (аплика/присл. гл. – ч/неделю) 15.30-15.50 16.00-16.20	Худ.эст. раз. Музыкальная деятельность 12.00-12.30  Познавательное развитие (природа *) 15.30-16.00	Х/э раз Муз. деят 10.40-11.10 - 1 подг 11.20-11.50 - 2 подг.  Познават. рази (природа ) 10.40-11.10 - 1 подг. 11.20-11.50 - 2 подг.  Худож. эстетич рази (рис/лепка ч/с неделю) 16.05-16.30	
	Культурные практики	КП «Мастерскино» (аплика/присл. гл. – ч/неделю) – утро	КП «Книжкин час» интерес к х/л -вечер	КП «Исследовательская лаборатория» (Осн.г.)// - утро КП «Двигательный час» Пн, + 1 раз в месяц Ао (на прогулке)-вечер	КП Исслед лаб( СЭи ПД)-вечер	КП «Конструкторское бюро» -вечер	КП «Речешка» (воспит)	КП Говорушка (Л) – утро КП Исслед лаб( СЭи ПД)-вечер	КП «Двигательный час» Пн, осн.г (на прогулке) – утро  КП «Грамотей-ка»(Об.гр.)-вечер	КП Добродель – утро КП «Речешка» воспит	
	1 прогулка	10.00-11.30	10.15-11.45	10.30-12.00	10.30-12.00	10.45-12.15	10.45-12.15	10.45-12.15	10.45-12.15	9.00-10.30	9.00-10.30
	2 прогулка	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
	Доп.услуги	«Раннее обуч. чтение»Обучаем чтение лг раз 9.00-9.10 – 1 подгр. 9.20-9.30 – 2 подгр.			Разноцветные звуки 9.00-9.20- 1 подг 9.30-9.50- 2 подг	Первые шаги в алгоритмику- I подг 10.20-10.45		Веселая нотка I подг 10.20-10.45	«Логика для дошкольников» 10.40-11.10 – I подгр. «Волшебная страна звуков и букв» 11.20-11.50– II подгр. Здоровей-ка 10.40-11.10 11.20- 11.50	Здоровей-ка 15.30-15.55 одна подг	

Пр огу лка	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут
ЦЕНТРАЛЬНАЯ	Занятия	Речевое развитие (+С, ЗКР, ГСР, СР) 9.00 - 9.10 – 1 подгр. 9.20 – 9.30 – 2 подгр.  Худ.эстет. разв. Музыкальная деятельность (КДД 1 раз в месяц) 15.40-15.50–1 подгр. 16.00-16.10– 2 подгр.	Речевое развитие (+С, ЗКР, ГСР, СР) 10.00 – 10.15	Худ.эстет. разв. Изобразительная деятельность (рисование/лепка // – ч/неделю) 9.00 - 9.20 – 1 подгр. 9.30 – 9.50 – 2 подгр.  Речевое развитие (+С, ЗКР, ГСР, СР) 10.00 – 10.20	Х/э разв. Муз. деят 9.00-9.20	Изобразительная деятельность (апплик./присл. тв. – ч/неделю) 9.00-9.25  Речевое развитие (+С, ЗКР, ГСР, СР) 10.20-10.45  Физическое развитие (Оси.г., с/у) 15.30-15.55	Х/э развитие. Изобразительная деятельность (рисование/лепка – ч/неделю) 9.00-9.25- 1 подгр. 9.35 -10.00 – 2 подгр.	Х/э разв. Муз. деят 11.50-12.15  Физическое разв. 15.30-15.55 (Оси.г., с/у, ЗОЖ)	Познавательное развитие (МП) // Физическое развитие Плавание 10.40-11.10 – 1 подгр. 11.20-11.50 – 2 подгр.  Х.эстет. разв. Изобразительная деятельность (апплик./присл. тв. – ч/неделю) 15.30-16.00	Физ. разв. (Оси.г., с/у) // 8.50-9.20- 1 подгр. 9.30-10.00- 2 подгр.  Познак. разв СЭиЦД 10.20-10.50
	Культурные практики		КП «Театральная гостиная» (театр) –вечер КП «ЗОЖ/экс» + АО 1 раз месц.- вечер	КП «Театральная гостиная» (театр) //–вечер КП «ЗОЖ/экс»	КП «Книжкин час»+ раз.речи - утро	КП «Исследовательская лаборатория» (СЭиЦД) – утро  КП «Театральная гостиная» (театр) –вечер	КП «Говоруша – утро //  КП «Двигательный час» Пд, ЗОЖ (на прогулке)-утро  КП «Творческая мастерская (приобщение к искусству)- вечер	КП «Добродель»-вечер КП «Речешка» (воспит)- утро	КП «Театральная гостиная» (театр) – вечер	КП «Говоруша (п) - утро
	1 прогулка	10.00-11.30	10.15-11.45	10.30-12.00	10.30-12.00	10.45-12.15	10.45-12.15	9.00-10.30	9.00-10.30	10.30-12.00
	2 прогулка	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30
	Доп. услуги		«Первые шаги в декупаж» 9.00-9.15 – 1 подгр. 9.25-9.40 – 2 подгр.		Декупажные истории 9.30-9.50– 2 подгр		Занимательная логика // 9.00-9.25 -I подгр Веселая нотка I подгр 9.35-10.00 Здоровей- ка 1,2,3 нед 4 нед КП «Игры на воде» 15.30-15.55 1 подгр	Занимательная логика // 10.40-11.05- I подгр. 11.15-11.40- II подгр		Золотая нотка 15.30-15.55 - I подгр Обучение игре в баскетбол 16.05- 16.30 – II подгр.
Пр огу лка	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут	3 часа 00 минут
Иг о в нед ел ю	8 занятий /80 минут	7 занятий/105 минут	7 занятий/ 140 минут	7 занятий / 140 минут	11 занятий/ 275 минут	11 занятий/ 275 минут	11 занятий /270 минут	11 занятий/ 330 минут	11 занятий/ 330 минут	
Сумма рная учебна я нагрузка	10 занятий/ 100 минут	10 занятий/150 минут	10 занятий /200 минут	10 занятий/ 200 минут	15 занятий/375минут	14 занятий/ 350 минут	15 занятий/ 370 минут	14 занятий/ 420 минут	15 занятий/ 450 минут	

Занятия по региональному компоненту отмечены - \*

Согласовано:

\_\_\_\_\_/ Придворова Г.В. специалиста ООиСОД

\_\_\_\_\_/ Фоменко Е.В. специалист бюро ОиСОЗО

**Примерный вариант перспективного комплексно - тематического планирования на год**

Месяц	Нед /событие	Тематика				
		И младш. гр.	II младш. гр.	Средн.	Старш.	Подг.
сентябрь	<b>I сентября: День знаний</b>	Здравствуй я пришёл!»	Игрушки	День знаний)	День знаний Модуль 2«Я –	День знаний
	<b>II 7 сентября: День Бородинского сражения</b>	Рыбки плавают в водичке	Рыбки плавают в водичке	Моя семья, мои друзья	Моя семья, мои друзья	Моя семья
	<b>III</b>	Дождик, дождик, кап, кап, кап	Наш участок	Осенины	Осенние забавы	Осенние забавы
	<b>IV 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников</b>	Я и моя семья, детский сад	Я и моя семья, детский сад	Я и детский сад	Я и детский сад (день дошк.	Я и детский сад(день дош
октябрь	<b>I октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки</b>	Мы любим трудиться	Мы любим трудиться	Без труда нет добра		
	<b>II 5 октября: День учителя</b>	Падают, падают листья	Осень, осень в гости просим	Осенних листьев хоровод	Осень пора – очей очарованье	Осенняя пора – очей очарованье
	<b>III 16 октября: День отца в России</b>	Кукла заболела	Здоровье в порядке	Советы доктора Градусника	Растем здоровыми	Растем здоровыми
	<b>IV 28 октября: Международный день анимации</b>	Праздник урожая				
ноябрь	<b>I 4 ноября: День народного единства</b>	Мы такие разные и такие одинаковые.	Мы такие разные и такие одинаковые	День народного единства	День народного единства	День народного единства
	<b>III 10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской Федерации</b>	Синичкин день Модуль 5 «Я- часть природы» Программа воспитания				

	<b>III 27 ноября:</b> День материвРоссии	Мой город	Мой город	Мой любимый город	Я живу в Тольятти	Современный Тольятти
	<b>IV 27 ноября:</b> День матери в России <b>30 ноября:</b> День Государственного герба Российской Федерации	Моя мама лучшая самая (день матери)				
<b>декабрь</b>	<b>13 декабря:</b> День неизвестного солдата; Международный день инвалидов <b>5 декабря:</b> День добровольца (волонтера) в России	Зима пришла	Зима пришла	Приметы зимы	Встреча Зимы	Встреча Зимы
	<b>18 декабря:</b> Международный день художника <b>9 декабря:</b> День Героев Отечества	Дорожная азбука				
	<b>12 декабря:</b> День Конституции Российской Федерации	Медвежья сказка	Славится Самарский край	Славится Самарский край	Славится Самарский край	Славится Самарский край
	<b>IV 31 декабря:</b> Новый год	Праздник елки Модуль 6 Программа воспитания «Добрые традиции»	Праздник елки Модуль 6 Программа воспитания «Добрые традиции»	Новогодние чудеса Модуль 6 Программа воспитания «Добрые традиции»	Встречаем Новый год Модуль 6 Программа воспитания «Добрые традиции»	Встречаем Новый год Модуль 6 Программа воспитания «Добрые традиции»
<b>Январь</b>	<b>I</b>	-	-	-	-	-
	<b>II</b>	Коляда, Коляда, отвори ворота.				

	<b>III</b>	Наши добрые дела Модуль 1. «Я и моя семья, детский сад, мои друзья»	Наши добрые дела Модуль 1	Наши добрые дела Модуль 1. «Я и моя семья, детский сад, мои друзья»	Наши добрые дела Модуль 1. «Я и моя семья, детский сад, мои друзья»	Наши добрые дела Модуль 1
	<b>IV</b> 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.	Игры и игрушки	Как машина нам помогала	Наши помощники	Путешествие в страну помощников человека	Путешествие в страну помощников человека
<b>февраль</b>	<b>I</b>	Домашние животные	Животные зимой	Такие разные профессии Модуль «Мы любим трудиться»	Мир профессий Модуль 5 программы воспитания «Мы любим трудиться»	Мир профессий Модуль 5 программы воспитания «Мы любим трудиться»
	<b>II</b> 8 февраля: День российской науки	Огород на окошке	Огород на окошке	Огород на окошке	Зеленая планета (огород на окошке)	Зеленая планета (огород на окошке)
	<b>III</b> 23 февраля: День защитника Отечества	Наши папы	Наши папы-защитники	Наши защитники	День Защитника Отечества	День Защитника Отечества
	<b>IV</b> 21 февраля: Международный день родного языка	Бабушкина неделя	Бабушкина неделя	Масленичная неделя		
<b>март</b>	<b>I</b> 8 марта – Международный женский день	Мамина неделя	Мамина неделя	Поздравление для мамы	Праздник бабушек и мам	Праздник бабушек и мам)
	<b>II</b> 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией	Зверушкины игры	На чем мы ездим	Родные просторы	Дары земли Волжской	Колесо истории
	<b>III</b>	В гостях у Петрушки	В гостях у Петрушки	Театральная сказка	Неделя театра	Неделя театра

	<b>IV</b> 27марта: Всемирный деньтеатра	Книжка - малышк а	Книжка малышка	-	Чудеса из книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги
<b>апрель</b>	<b>I</b>	День птиц					
	<b>II</b> 12апреля:Де нькосмонавти ки	Звезды и луна	Космос		Космическое путешествие	Тайны космоса	Тайны космоса
	<b>III</b>	Школа дорожных наук					
	<b>IV</b>  22апреля: Всемирный день Земли 30апр еля:Деньпожа рнойохраны	Берегите Землю					
<b>май</b>	<b>I</b>  1 мая: Праздник Весны и Труда9мая: ДеньПобеды	Весна	Труд взрослых	Наши герои	Как хорошо, если мир на земле!	Праздник нашей победы	
	<b>II</b>	Просторы Самарской области	Просторы Самарской области	Просторы Самарской области	Просторы Самарской области	Просторы Самарской области	
	<b>III</b>  19 мая: День детских общественны х организаций России	Как у нас в садочке расцвели цветочки	Как у нас в садочке расцвели цветочки	Бал цветов	Цветочный калейдоскоп	Цветочный калейдоскоп	
	<b>IV</b> 24мая:Деньс лавянской письменности икультуры	Пожарнаябезопасность					

## Модель двигательного режима детей в детском саду

№	Компоненты	Особенности организации
<b>1. Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (с мая по октябрь) на воздухе. 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 подъема детей. Длительность 10-20 мин.
1.7	Пробежка по массажным дорожкам	Как часть гимнастики после дневного сна, сочетать с воздушными ваннами, каждый день по 5 мин.
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>		
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю. Третье - на воздухе (старший дошкольный возраст) в конце прогулки.
<b>2. Дополнительные (платные) виды деятельности.</b>		
3.1	Спортивные секции	По желанию родителей. 1-2 р в неделю, подгруппами не более 10-12 человек. Длительность 15-30 мин ( в зависимости от возраста).
<b>4. Самостоятельная деятельность</b>		
4.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>5. Совместная физкультурно - оздоровительная работа с семьями воспитанников.</b>		
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.
<b>6. Активный отдых</b>		
6.1	Туристические прогулки и экскурсии	Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Таблица 31. Модель оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	С мая по октябрь
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно +18...+20 С +16...+18 С
Сквозное проветривание	не менее 10 мин., каждые 1,5 часа до +14...+16 С
Одежда детей в группе	Облегченная
воздушные и водные процедуры 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

## Перечень закаливающих мероприятий

№ п/п	Виды закаливающих мероприятий	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Основные виды закаливания</i>						
1.1.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе		Сентябрь-октябрь	Сентябрь-октябрь	+	+
1.2.	Одностороннее проветривание	+	+	+	+	+
1.3.	Обеспечение температурного режима помещений	+	+	+	+	+
1.4.	Полоскание зева прохладной водой	Элементы обучения полоскания водой комнатной температуры	+	+	+	+
1.5.	Босоножье	Икв-в носках II-III кв- босиком с 3-х до 20-ти минут	+	+	+	+
			до 30 мин	до 40 мин	до 1 часа	до 1,5 час
1.6.	Прогулки на свежем воздухе	+	+	+	+	+
1.7.	Сквозное проветривание	+	+	+	+	+
1.8.	Игры с водой	+	+	+	+	+
1.9.	Обрызгивание тела из брызгалок (летом)		+	+	+	+
1.10.	Солнечные ванны	+	+	+	+	+
1.11.	Физкультурные занятия на свежем воздухе (двигательный час)	+	+	+	+	+
1.12.	Облегченная одежда на	+	+	+	+	+

	физкультурных занятиях					
1.13	Сон при открытых фрамугах	+	+	+	+	+
1.14	Сон без маек	Со 2половины учебного года	+	+	+	+
1.15	Физические упражнения после днев. сна	II квартал	+	+	+	+
1.16	Комбинированная «Дорожка здоровья»	+	+	+	+	+
1.17.	Оздоровительный бег на свежем воздухе.			+	+	+
<b>2. Специальные (интенсивные) методики закаливания</b>						
2.1.	Ходьба по мокрой траве (летом)	+	+	+	+	+
2.2.	Обширное умывание прохладной водой	Руки и лицо водой комнатной температуры	Руки до локтя, лицо, шея	+	+	+
2.3.	Ходьба по мокрой дорожке	II квартал	+	+	+	+
2.4	Контрастное обливание стоп		+	+	+	+
2.5.	Обливание ног холодной водой		+	+	+	+
2.6	Плавание в закрытом бассейне	Со II половины уч.года (после полной адаптации ребенка к условиям ДС)	+	+	+	+
2.7	Купание в открытом бассейне (летом)		+	+	+	+

**Перспективное комплексно-тематическое планирование работы ОО «Физическое развитие»  
средняя группа**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обыч ходьбой
<b>4</b> Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди, победившее в игре «Самолеты».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котятка и щенята».	Игра малой подвижности
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробьишки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
<b>МАРТ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
<b>АПРЕЛЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
<b>МАЙ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

**Перспективное комплексно-тематическое планирование работы ОО «Физическое развитие»**  
старшая группа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба в рассыпную,	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленнымиПерестроение в три колонны по сигналу воспитателя	<b>ОРУ</b> с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную ,перестроение в колонну по три	<b>ОРУ</b> С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по 1му с вып-м упр-й по сигналу в-ля (руки в ст, руки вниз, руки за голову).

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>Октябрь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу».  «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает»  И.М.П. «Затейники»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
<b>Декабрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1. «Метко в цель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки»	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Январь</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p>	Общеразвивающие упражнения с кубиком	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</li> <li>3. Метание</li> <li>4.упражняются в ходьбе на лыжах</li> <li>5.«Сбей кеглю»</li> </ol>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу</p> <p>..</p>	Общеразвивающие упражнения с веревкой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. Проползание под дугами на четвереньках</li> <li>3. Бросание мяча вверх.</li> <li>4.«Кто быстрее».</li> <li>5.«Пробеги — не задень».</li> </ol>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень» 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

**Перспективное комплексно-тематическое планирование работы ОО «Физическое развитие»  
подготовительная группа**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижностью и «Вершки и корешки».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижностью и «Летает — не летает».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному.  И.М.П. «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Ноябрь			
<b>1</b> Н Е Д Е Л Я	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие  1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

е л я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклю чительная часть
			Общераз вивающие упражнен ия (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стои!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Упражнение на равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч Упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную  Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	<b>1.</b> Прыжки в длину с разбега. <b>2.</b> Броски мяча друг другу в парах. <b>3.</b> Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка»  Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

### 2.3. Особенности образовательной деятельности через организацию разных видов культурных практик и традиций группы.

Культурная практика	Интегрированные виды деятельности	Содержание	Периодичность использования	Возраст
Детский досуг	Игровая Коммуникативная Музыкальная Восприятие художественной литературы и фольклора Двигательная	«Мы со спортом дружим, нам здоровье нужно», «Мы за ЗОЖ», «Мой веселый, звонкий мяч», «Не боеем и не плачем нам скакалке дружно скачем» «День рождение детского сада»  вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха детей.	1 раз в месяц  1 раз в год	Все группы
Соревнования	Двигательная Игровая	«Веселые старты»  вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для спортивных и подвижных игр, развлечений, двигательной активности, спортивных состязаний и соревнований.	2 раза в год	Подготовительные группы
Викторина	Коммуникативная, Познавательно-исследовательская Игровая Музыкальная Восприятие художественной литературы	«Неболейка» «Как не заболеть зимой?» «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»  форма организации работы с детьми, в процессе которой предполагается решение какой - либо проблемы, предусматривающей использование разнообразных методов, средств в соответствующих видах детской деятельности и решение интегрированных задач соответствующих образовательных областей	1 раз в квартал	Старшие группы

Проект	Коммуникативная Познавательная – исследовательская Игровая Музыкальная Изобразительная Восприятие художественной литера- туры Трудовая	«Моя спортивная семья» « Игры нашей семьи» «Игры народов поволжья»  форма организации работы с детьми, в процессе которой предполагается решение какой - либо проблемы, предусматривающей использование разнообразных методов, средств в соответствующих видах детской деятельности и решение интегрированных задач соответствующих образовательных областей	В течение года	Старшие, Подготовительные группы
Тренировка	Двигательная Игровая Коммуникативная	«Юные спортсмены» «Будущие олимпийцы»  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.	В течение года.	Все группы
Медиапутешествие	Познавательная- исследовательская Коммуникативная Восприятие художественной литературы Музыкальная форма	«В мире спорта», «В какой вид спорта отдать ребенка»  в процессе работы с детьми происходит виртуальное перемещение с целью получения информации познавательного характера, либо закрепления ранее изученного материала в ходе реализации видов детской деятельности и решения интегрированных задач соответствующих образовательных областей.	В течение года.	Все группы

<p>Путешествие</p> <p>Туристические прогулки и экскурсии</p>	<p>Двигательная</p> <p>Познавательно-исследовательская</p> <p>Коммуникативная</p> <p>Игровая</p>	<p>«По следам...» «Вместе все по экологической тропе»</p> <p>форма организации работы с детьми, в процессе которой происходит передвижение пешком или на транспорте по какой - либо территории с целью получения информации познавательного характера, либо закрепления ранее изученного материала в ходе реализации видов детской деятельности и решения интегрированных задач соответствующих образовательных областей.</p>	<p>В течение года.</p>	<p>Старшие, Подготовительные группы</p>
<p>Маршрутная игра</p>	<p>Познавательно - исследовательская</p> <p>Коммуникативная</p> <p>Игровая</p> <p>Двигательная</p> <p>Восприятие художественной литературы</p>	<p>«Детский экотуризм»-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.</p> <p>В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся также подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий</p>	<p>В течение года.</p>	<p>Старшие, Подготовительные группы</p>

### Спортивные праздники и развлечения

№	Содержание	Месяц	Ответствен-ные
1.	<p><u>Спортивные развлечения</u></p> <p>«Осень, осень, в гости просим» (мл.возраст)</p>	сентябрь	ИФК
2.	«В гости к снеговикам» (мл. сред)	декабрь	воспитатели ИФК
3.	«Зимние забавы»	январь	воспитатели ИФК
4.	«Веселые старты вместе с папой» (старш., подг. гр.)		ИФК

		февраль	воспитатели
5.	«Мы со спортом тоже дружим» (старш,подг. гр.)	март	ИФК воспитатели
6.	«Школа мяча» ( сред.д\в)	апрель	ИФК воспитатели
7.	«Туристический поход в лес» (ст., подг. гр.)	В течение года	ИФК воспитатели
8.	<b><u>Спортивные праздники</u></b> Спортивный праздник «День здоровья» (все гр.)	ноябрь	ИФК

В нашем детском саду реализуется **«Программа воспитания»**, цель которой – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в детском саду:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

#### **Направления воспитания**

Цель – Ценности – Направленность:

[Патриотическое направление воспитания.](#)

[Духовно-нравственное направление воспитания.](#)

[Социальное направление воспитания.](#)

[Познавательное направление воспитания.](#)

[Физическое и оздоровительное направление воспитания.](#)

[Трудовое направление воспитания.](#)

[Эстетическое направление воспитания.](#)

Праздничный календарь

Название праздника	Время проведения	Форма проведения	Ответственный	Форма участия ИФК
День знаний	1 сентября	Спортивное развлечение «Незнайка идет в школу»	ИФК, воспитатели подготовительных групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения
День дошкольного работника	сентябрь	выставка Рисунков и поделок («Моя любимая воспитательница», «Мой любимый детский сад», «Подарок педагогу» и т. д.); - конструирования здания детского сада	Воспитатели всех групп	Помощник в организации
Осенний праздник	октябрь	Спортивный досуг «Осень, осень в гости просим»	ИФК, воспитатели старших групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения,
Неделя здоровья	ноябрь	Игры- развлечения по ЗОЖ	ИФК, воспитатели всех групп, Музыкальные руководители,	Ведущий, конспект развлечения,
День народного единства и согласия	<b>ноябрь</b>	– Фольклорный праздник; – спортивное развлечение (подвижные игры народов России); – выставка рисунков, поделок, посвящённых (национальному костюму, природе России и т.п.)	Муз. руководитель, ИФК, воспитатели	Ведущий, конспект развлечения,
День матери	ноябрь	Конкурс чтецов «Милой мамочке моей это поздравление...»; – выставки рисунков («Моя мама»); – выставка тематических	Муз. руководитель, ИФК, воспитатели	Исполнитель роли в праздниках

		фотогазет с поздравлениями		
Новый год	декабрь	Новогодние утренники	Муз. руководитель, ИФК, воспитатели	Исполнитель роли в праздниках,
День защитника Отечества	23 февраля	Спортивные соревнования с участием пап.	ИФК, воспитатели старших групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения
Международный женский день	март	Спортивные соревнования с участием мам «Мисс Грация»	ИФК, воспитатели средних групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения
Международный день театра	март	– Сюжетно-ролевая игра «Театр»; – выставка декораций (атрибутов) к театрализованному представлению; – музыкально-театрализованное представление; – конкурс «Я б актером стать хотел...» - участие с театральной постановкой в театральном фестивале	Муз. руководитель, ИФК, воспитатели	Помощник в организации
Всемирный день здоровья	апрель	Спортивный праздник (развлечение) - Веселые старты - участие в конкурсе агитбригад «За здоровый образ жизни»	ИФК, воспитатели подготовительных групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения

День авиации и космонавтики	апрель	Просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях и др.); – беседа о первом космонавте; – сюжетно-ролевая игра «Космонавты», «Космический корабль»; – конструирование ракеты	Муз. руководитель, ИФК, воспитатели	Помощник в организации
Праздник весны и труда	май	«Трудовой десант» (уборка территории) экологическая акция «Наш зеленый детский сад» музыкальное развлечение «Весна красна»; беседа о профессиях	ИФК, воспитатели подготовительных групп, Музыкальные руководители	Исполнитель роли в праздниках
День Победы	май	Спротивное развлечение с познавательным характером «Мы помним»	ИФК, воспитатели подготовительных групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения, презентация на военную тематику
Международный день защиты детей	июнь	Флешмоб «Счастливые дети-здоровые дети»	ИФК, воспитатели всех групп, Музыкальные руководители	Ведущий флешмоба,
День России	12 июня	Спортивное развлечение «Когда мы едины мы не победимы»	ИФК, воспитатели старших, подготовительных групп, Музыкальные руководители	Ведущий, конспект развлечения

**Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в детском саду.**

**Январь:**

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

**Февраль:**

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

**Март:**

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

**Апрель:**

12 апреля: День космонавтики;

**Май:**

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

**Июнь:**

1 июня: День защиты детей; 6 июня: День русского языка; 12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

**Июль:**

8 июля: День семьи, любви и верности.

**Август:**

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

**Сентябрь:**

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности; 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

**Октябрь:**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

**Ноябрь:**

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

**Декабрь:**

- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
- 8 декабря: Международный день художника;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации;
- 31 декабря: Новый год.

#### 2.4. Способы поддержки детской инициативы. Индивидуальные маршруты детей.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, заниматься на тренажерах или выполнять элементы гимнастики, играть с мячом и скакалкой и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Самостоятельная двигательная деятельность детей может осуществляться в форме *самостоятельной инициативной деятельности*:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- подвижные игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, пальчиковые гимнастики;
- различные «школы скакалки, мяча, обруча»

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов двигательной деятельности в личном опыте;
  - постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
  - тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
  - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
  - своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
  - дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
  - поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.
- прививать любовь к спорту и физкультуре.

Направления	Способы поддержки детской инициативы	Возраст			
		3-4	4-5	5-6	6-7
Физическое развитие	• Закаливающие процедуры	+	+	+	+
	• Подвижные игры и упражнения	+	+	+	+
	• Физкультминутки	+	+	+	+
	• Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги («Малые Олимпийские игры», «Папа и я – защитники Отечества» День Здоровья т.д.)	+	+	+	+
	• Кружки, секции			+	+
	• Опыты, эксперименты			+	+
	• Игротеки «С мамой папой не скучаем, а зарядку выполняем»		+	+	+
	• Инсценировки в рамках тематического планирования.		+	+	+
	• Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ)	+	+	+	+
	• Туристические походы, прогулки			+	+
	• Утренняя и корригирующая гимнастика	+	+	+	+
	• Гимнастика пробуждения	+	+	+	+
	• Дыхательные упражнения		+	+	+
	• Сюжетно-ролевые и дидактические игры по ЗОЖ	+	+	+	+
	• Интерактивные и мультимедийные игры по ЗОЖ			+	+
	• Игры – драматизации по ЗОЖ	+	+	+	+
	• Туристические прогулки и экскурсии			+	+

### Способы поддержки детской инициативы

Образовательная область	Создание условий	Позиция педагога (приемы поддержки)
Физическое развитие	<p><i>Насыщение РППС:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивный инвентарь и оборудование, в том числе изготовленное совместно с воспитанниками и семьями воспитанников;</li> <li>• Разнообразный дидактический материал.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощряет стремление детей к двигательной активности, заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни;</li> <li>• Проводит командные игры, соревнования;</li> <li>• Поощряет стремление ребёнка делать собственные умозаключения о здоровом образе жизни, внимательно выслушивать его рассуждения, с уважением относиться к этим попыткам;</li> <li>• Помогает ребёнку спланировать действия по улучшению результата</li> <li>• Обращается к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Альбомы с детскими фотографиями на тему ЗОЖ; с фотоиллюстрациями спортсменов</li> <li>• Атрибуты для подвижных игр;</li> <li>• Дидактические игры на тему «Здоровье», раскраски</li> <li>• Схемы, алгоритмы спорт. упражнений</li> </ul>	<p>научить его добиваться таких же результатов сверстников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При необходимости помогает детям решать проблемы при организации игры</li> </ul>
--	---	---

### Индивидуальные маршруты детей

В целях поддержки одаренных детей, детей с особенностями в развитии (особенности социального характера, психофизиологические и другие), определения их индивидуальной траектории развития, педагогом могут быть запланированы Индивидуальные маршруты детей. На начало учебного года данные страницы могут быть пустыми, а заполняться по мере выявления склонностей и устойчивых интересов детей через педагогическое наблюдение.

ФИО	Результаты пед. диагностики (обследования специалистами)	Направление в развитии	Задачи образовательной работы	Формы образовательной работы (педагоги, их реализующие)	<i>План индивидуальных занятий\ отметка о выполнении</i>	<i>Предполагаемый результат</i>

### 2.5. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся

Виды форм	Цель использования	Формы организации	Периодичность, сроки проведения
<i>Наглядно-информационные</i>	<i>Ознакомление родителей с формами работы детского сада, особенностями воспитания детей по направлению «Физическое развитие»</i>	визитная карточка, календарь событий, видеопрезентация, рекламно-информационные стенды, папки-передвижки «Здоровый образ жизни семьи», буклеты «10 заповедей здоровья», информационные листы, памятки, фотовыставки	<i>1 раз в месяц</i>

		(репортажи), газеты «Кто спортом занимается, тот силы набирается», плакаты «Наши друзья витамины», объявления, интерактивные формы (копилки, почта «Вопрос - ответ», электронная почта и др.)	
<i>Просветительские</i>	<i>Ознакомление родителей с возрастными и психолого-педагогическими особенностями развития детей</i>	собрание, родительский клуб «Любители экотропы», День открытых дверей, круглый стол «Родителям о правилах утренней гимнастики», консультация, дискуссионный клуб, консультпункт «Бережем здоровье или правила Доктора Неболейки», вечер вопросов и ответов «Игры для здоровья, семейная академия и др.	<i>В течение года</i>
<i>Практико-ориентированные</i>	<i>Формирование практических навыков воспитания детей. Оказание практической помощи семье.</i>	семинар-практикум «Дыши правильно», тренинг игрового взаимодействия, проектная деятельность, совместная образовательная деятельность, агитбригада, ток-шоу, флешмоб «Мы за здоровый образ жизни», акция, викторина «- Спортивные ребусы», мастер-класс «Закаливание малышей», соревнования «Веселые старты», конкурсы, тематические праздники, досуги, ярмарки, творческие мастерские, семейные гостиные, семейные игротеки и др.	<i>1 раз в квартал</i>

### Особенности взаимодействия педагогического коллектива и инструктора ИФК семьями воспитанников

<b>Возрастная группа</b>	<b>Задачи взаимодействия педагогов с семьями воспитанников</b>	<b>Педагогический мониторинг</b>	<b>Направления поддержки</b>	<b>Педагогическая поддержка и просвещение / Совместная деятельность педагогов и родителей</b>
<b>младшая</b>	1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и	1. Изучает: – своеобразие семей, – особенности семейного воспитания по физическому развитию, – педагогические проблемы, которые возникают в разных семьях. 2. Использует методы первичной	Организация условий для благополучной адаптации ребенка в детском саду.	1. «Первое знакомство», когда мама вместе с ребенком впервые ненадолго приходят в младшую группу, знакомятся с новым окружением, которое ждет

	<p>адаптации их к условиям ДОО.</p> <p>2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.</p> <p>4. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития двигательной самостоятельности дошкольника дома.</p> <p>6. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной, игровой, двигательной деятельности.</p>	<p>диагностики:</p> <p>– анкетирование родителей на тему «Мой ребенок»,</p> <p>– беседа с родителями «Наша семья и ребенок»,</p>		<p>его в детском саду (шкафчиком в раздевалке, интересными игрушками, кроватью в спальне), ребенок пробует проявить себя в интересной для него деятельности – порисовать красками, поиграть с водой и песком, слепить мячик из пластилина.</p> <p>2 «Вместе с мамой бегаем, рисуем, играем»: мама или кто-нибудь из близких малыша принимают участие в совместных играх и других видах деятельности.</p> <p>3. «Делаем рисунок (поделку) в подарок группе».</p> <p>4. Беседы, консультации, информационные стенды на темы: «Как помочь ребенку адаптироваться», «Как научить ребенка играть», «Развиваем двигательную самостоятельность» и т.д.</p> <p>5. Совместное с родителями оформление групповых газет, фотоальбомов: «Вот какие малыши, полюбуйтесь от души», «Вместе ходим в спортивный зал», «У нас в семье праздник», «Любимые игры нашей семьи» и т.д.</p> <p>6. Участие в конкурсах на изготовление детских</p>
--	---	--	--	---

<p><b>средняя</b></p>	<p>1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития.</p> <p>3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.</p> <p>4. Побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребенка ко взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения.</p> <p>6. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой, речевой, художественной двигательной деятельности и</p> <p>7. Совместно с родителями развивать положительное</p>	<p>1. Продолжает изучение особенностей семейного воспитания</p> <p>2. Изучает удовлетворенность родителей совместной деятельностью с педагогом.</p> <p>3. Использует для изучения опросы, беседы, анкетирование по темам: «Семейное воспитание», «Мы и наш ребенок», «Традиции нашей семьи», «Какой я родитель» и т.д.</p> <p>4. Организует беседы с ребенком «Ты и твоя семья» (автор А. И. Захаров), диагностическая игра «Почта».</p>	<p>1. Развитие детской любознательности.</p> <p>2. Развитие самостоятельной игровой и двигательной деятельности детей.</p> <p>3. Установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений.</p> <p>4. Воспитание уверенности, инициативности дошкольников в детской деятельности и общении со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>поделок, рисунков по ЗОЖ.</p> <p>1. Создает условия для сплочения родительского коллектива для этого использует совместное оформление групповых газет, фотоальбомов: «Что же такое здоровая семья?», «По секрету всему свету», «Выходной, выходной мы проводим всей семьей».</p> <p>2. Проводит беседы, консультации, в которых раскрывает роль родителей в физическом и интеллектуальном развитии детей, с этой целью предлагает родителям игры, проблемные ситуации для детей, элементарные опыты, которые не требуют много времени и специального оборудования.</p> <p>3. Организует совместные конкурсы, досуги спортивной, познавательной направленности, художественно-эстетической направленности.</p> <p>4. Совместные формы помощи: «Вместе трудимся на участке», «украшаем группу к празднику».</p>
-----------------------	---	--	--	--

	отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.			
<b>старшая</b>	<p>2. 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.</p> <p>6. Помочь родителям создать условия для физического развития дошкольников, приобщения детей в семье к разным видам спорта</p>	<p>2. Для изучения характера детско-родительских отношений в семьях, проблем семьи и семейного воспитания использует методики, которые позволяют увидеть проблемы семьи глазами ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализ детских рисунков на тему «Моя спортивная семья»,</li> <li>– проективная беседа с детьми «Чтобы бы ты сделал?»,</li> <li>– диагностические игры «Семья» (автор — Т. И. Пухова, модификация В. И. Худяковой), «День рождения» М. Панфиловой и другие.</li> </ul> <p>3. Проводит анкетирование «Физическое развитие моего ребенка»</p>	<p>1. Уделяет внимание развитию совместной деятельности родителей и детей: игровой, досуговой, художественной.</p> <p>2. Помогает родителям осуществлять адекватную оценку результатов развития ребенка достижений ребенка.</p>	<p>1. В беседах, консультациях с родителями обращает их внимание на развивающуюся самостоятельность детей, потребность в двигательном общении со взрослыми, признании своих достижений со стороны близких взрослых и сверстников.</p> <p>2. Достижения детей родителям помогают увидеть выставки детского и совместного детско-родительского творчества: «Вот мы какие!», «МЫ любим спорт», «Мы за ЗОЖ»</p> <p>3. Информационные стенды, буклеты, брошюры на темы: «Права ребенка и права родителей», «Здоровье и ум через игру», «Развиваем детскую любознательность», «Скоро в школу».</p> <p>4. Организует совместные детско-родительские проекты поисково-познавательной и творческой направленности по физическому развитию.</p>

<b>подготовительная</b>	1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.	1. В подготовительной к школе группе многие родители ориентированы на самостоятельную диагностику результатов развития ребенка и самоанализ воспитательной деятельности.	1. Обращает внимание родителей, что подготовка ребенка к школе тесно связана с его социально-личностным развитием, формированием отношения к себе, развитием умений общения взаимодействия со сверстниками. А так же с физическим развитием ребенка.	Информационные стенды, буклеты, брошюры на темы: «Мы спортсмены», «Здоровье и ум через игру», «Развиваем детскую любознательность», «Скоро в школу». 4. Организует совместные детско-родительские проекты поисково познавательной и творческой направленности по физическому развитию.
-------------------------	--	--	--	--

### 3. Организационный раздел

#### Примерная продолжительность режимных процессов и режима занятий в детском саду

Содержание	Холодный период года							
	1,5 - 2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет		6-7 лет	
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут с 3 лет); с 2-3 лет + самостоятельная деятельность	6.30 - 8.15	6.30 - 8.15	6.30 - 8.20	6.30 - 8.20	6.30 - 8.25		6.30 - 8.25	
Подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к занятиям	8.15 - 9.00	8.15 - 9.00	8.20 - 9.00	8.20 - 9.00	8.25 - 9.00		8.25 - 8.50	
1,5-3 г. - занятия по подгруппам + активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) 3-7 л. – занятия фронтальные или по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	9.00 - 9.10 9.20- 9.30 <i>по подгруппам</i>	9.00 - 9.10 9.20- 9.30 <i>по подгруппам</i>	9.00-9.15 9.25-9.40 <i>по подгруппам</i>  10.00-10.15 <i>фронтально</i>	9.00-9.20 9.30-9.50 <i>по подгруппам</i>  10.10-10.30 <i>фронтально</i>	9.00-9.25 9.35-10.00 <i>по подгруппам</i>  10.20-10.45 <i>фронтально</i>	10.40—11.05 11.15-11.40 <i>по подгруппам</i>  11.50-12.15 <i>фронтально</i>	8.50-9.20 9.30-10.00 <i>по подгруппам</i>  10.20 -10.50 <i>фронтально</i>	10.40—11.10 11.20-11.50 <i>по подгруппам</i>  12.00-12.30 <i>фронтально</i>

1,5-3 г. - активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), 3-7 л. – игры, <b>культурные практики</b>	9.30 - 9.45	9.30 - 9.45	9.00-9.50 <i>свободная подгруппа</i>	9.00-10.00 <i>свободная подгруппа</i>	9.00-10.10 <i>свободная подгруппа</i>	10.40 -11.40 <i>свободная подгруппа</i>	8.50-10.10 <i>свободная подгруппа</i>	10.40 -11.50 <i>свободная подгруппа</i>
<b>Второй завтрак</b>	<b>9.45 - 10.00</b>	<b>9.45 - 10.00</b>	<b>9.50 - 10.00</b>	<b>10.00 - 10.10</b>	<b>10.10 - 10.20</b>	<b>10.30-10.40</b>	<b>10.10 - 10.20</b>	<b>10.30-10.40</b>
Подготовка к прогулке, прогулка, <b>культурные практики</b> , возвращение с прогулки.	10.00 - 11.30 (1 ч. 30мин.)	10.00 - 11.30 (1 ч. 30мин.)	10.15-11.45 (1 ч. 30мин.)	10.30-12.00 (1 ч. 30мин.)	10.45-12.15 (1 ч. 30мин.)	9.00-10.30 (1 ч. 30мин.)	10.50-12.20 (1 ч. 30мин.)	9.00-10.30 (1 ч. 30мин.)
<b>Игры, самостоятельная деятельность</b>	11.30-12.00	11.30-12.00	11.45-12.15	12.00-12.20	12.15-12.30	12.15-12.30	12.20-12.30	8.50-9.00
<b>Подготовка к обеду. Обед</b>	<b>12.00 - 12.30</b>	<b>12.00-12.30</b>	<b>12.15-12.45</b>	<b>12.20-12.50</b>	<b>12.30-13.00</b>		<b>12.30-13.00</b>	
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные (закаливающие с 3 - лет) и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30 (3 ч.)	12.30-15.30 (3 ч.)	12.45-15.30 (2 ч. 45 мин)	12.50-15.30 (2 ч. 40 мин)	13.00-15.30 (2 ч. 30 мин)		13.00-15.30 (2 ч. 30 мин)	
<b>Игры и самостоятельность деятельность, культурная практика; (5-7 лет – занятие фронтально или по подгруппам)</b>	-	-	15.30-16.10	15.30-16.15	15.30-15.50 16.00-16.20 <i>по подгруппам</i>		15.30-15.55 16.05-16.30 <i>по подгруппам</i>	
<b>Полдник</b>	<b>15.30-15.40</b>	<b>15.30-15.40</b>	-	-	-		-	
<b>Подготовка к уплотненному полднику. Уплотненный полдник.</b>	-	-	<b>16.10-16.30</b>	<b>16.15-16.35</b>	<b>16.20-16.40</b>		<b>16.30-16.50</b>	
<b>Игры, самостоятельная деятельность (1.5-3 года – занятие по подгруппам)</b>	15.40 - 16.35 (15.40– 15.50 16.00 -16.10)	15.40 - 16.35 (15.40– 15.50 16.00 -16.10)	16.30 - 17.00	16.35 - 17.00	16.40 - 17.00		16.50 - 17.00	
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	<b>16.35-17.00</b>	<b>16.35-17.00</b>	-	-	-		-	
<b>Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой</b>	17.00 - 18.30 (1 ч. 30мин.)	17.00 - 18.30 (1 ч. 30мин.)	17.00 - 18.30 (1 ч. 30мин.)	17.00 - 18.30 (1 ч. 30мин.)	17.00 - 18.30 (1 ч. 30мин.)		17.00 - 18.30 (1 ч. 30мин.)	
<b>Для круглосуточных групп</b>								
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму ужину</b>	18.30 – 19.20	18.30 – 19.20	18.30 – 19.30	18.30 – 19.40	18.20 – 19.50		18.20 – 19.50	
<b>Второй ужин</b>	<b>19.20 – 19.50</b>	<b>19.20 – 19.50</b>	<b>19.30 – 19.50</b>	<b>19.40 – 20.00</b>	<b>19.50 – 20.10</b>		<b>19.50 – 20.10</b>	
<b>Спокойные игры, гигиенические процедуры</b>	19.50 – 20.40	19.50 – 20.40	19.50 – 20.50	20.00 – 21.00	20.10 – 21.00		20.10 – 21.00	
<b>Укладывание на сон, ночной сон</b>	20.40 – 7.10	20.40 – 7.10	20.50 – 7.10	21.00 – 7.10	21.00 – 7.10		21.00 – 7.10	
<b>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки (занятия)</b>	20 мин	20 мин	30 мин	40 мин	75 мин (50 мин утром + 25 мин вечер)		90 мин (60 мин утром + 30 мин вечер)	

**Продолжительность 1 занятия: 1,5-3г – не более 10 мин, 3-4 г. – не более 15 мин, 4-5 л.-не более 20 мин, 5-6л.-не более 25 мин, 6-7л – не более 30 мин. Перерыв между занятиями 10 мин**

Содержание	Теплый период года					
	1,5 - 2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Время					
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут с 3 лет); с 2-3 лет + самостоятельная деятельность	6.30 - 8.15	6.30 - 8.15	6.30 - 8.20	6.30 - 8.20	6.30 - 8.25	6.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к занятиям	8.15 - 9.00	8.15 - 9.00	8.20 - 9.00	8.20 - 9.00	8.25 - 9.00	8.25 - 9.00
1,5-3 г. - занятия по подгруппам + активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) 3-7 л. – занятия фронтальные или по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты)	9.10-9.20 9.30-9.40	9.40-9.50, 10.00-10.10	9.20-12.00 (в любой промежуток времени 1-2 занятия по 15 мин)	9.15-12.00 (в любой промежуток времени 1-2 занятия по 20 мин)	9.15-12.00 (в любой промежуток времени 1-3 занятия по 25 мин)	9.15-12.00 (в любой промежуток времени 1-3 занятия по 30 мин)
1,5-3 г. - активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое), 3-7 л. – игры, культурные практики		9.00 - 9.30	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	9.45 - 10.00	9.45 - 10.00	9.50 - 10.00	10.00 - 10.10	10.10 - 10.20	10.10 - 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки.	9.00-11.30	9.30 – 11.30 11.30-12.00	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00
Игры, самостоятельная деятельность	11.30-12.00	11.30-12.00	12.00-12.15	12.00-12.20	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка к обеду. Обед	12.00 - 12.30	12.00-12.30	12.15-12.45	12.20-12.50	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные (закаливающие с 3 - лет) и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Игры и самостоятельная деятельность, культурная практика; (5-7 лет – занятие фронтально или по подгруппам)	-	-	15.30-16.10	15.30-16.15	15.30-16.40	15.30-16.30
Полдник	15.30-15.40	15.30-15.40	-	-	-	-
Подготовка к уплотненному полднику. Уплотненный полдник.	-	-	16.10-16.30	16.15-16.35	16.20-16.40	16.30-16.50
Игры, самостоятельная деятельность (1.5-3 года – занятие по подгруппам)	15.40-16.35	15.40-16.35	16.30 - 17.00	16.35 - 17.00	16.40 - 17.00	16.50 - 17.00
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	-	-	-	-

Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30
<b>Для круглосуточных групп</b>						
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка ко второму ужину	18.30 – 19.20	18.30 – 19.20	18.30 – 19.30	18.30 – 19.40	18.20 – 19.50	18.20 – 19.50
Второй ужин	19.20 – 19.50	19.20 – 19.50	19.30 – 19.50	19.40 – 20.00	19.50 – 20.10	19.50 – 20.10
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.50 – 20.40	19.50 – 20.40	19.50 – 20.50	20.00 – 21.00	20.10 – 21.00	20.10 – 21.00
Укладывание на сон, ночной сон	20.40 – 7.10	20.40 – 7.10	20.50 – 7.10	21.00 – 7.10	21.00 – 7.10	21.00 – 7.10
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки (занятия)	20 мин	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин утром + 25 мин вечер	90 мин (60 мин утром + 30 мин вечер)

### 3.1. Результаты наблюдений за детьми (педагогическая диагностика)

На начало учебного года данные страницы могут быть пустыми, а заполняться после проведения педагогической диагностики (карты наблюдения): сентябрь/январь/май

• Результаты педагогической диагностики (индивидуального развития) воспитанников (диагностические карты, карты наблюдений и прочее) хранятся в на рабочем месте специалиста до момента выпуска в школу и используются исключительно для:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей;
- изучения, анализа и корректировки профессиональной деятельности педагогов по использованию форм, методов, средств организации воспитательно-образовательного процесса;
- организации эффективного взаимодействия с семьями воспитанников; создания развивающей предметно-пространственной среды.

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания (указать используемый учебно-методический комплект).

Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Образовательная область (направления развития ребенка)	Наименование оборудования, учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, с перечнем основного оборудования
1.	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурный зал (включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений, детские тренажеры);</li> <li>– 1 спортивная площадка с спортивным оборудованием и инвентарем;</li> <li>– бассейн для проведения занятий по плаванию;</li> <li>– физкультурные центры в группах и на групповых участках на улице с спортивным оборудованием;</li> <li>– медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет.</li> </ul>

#### Наполняемость центров двигательной деятельности

Двигательное оборудование	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
оборудования для ходьбы, бега	+	+	+	+
для прыжков (скакалки, кубики для перепрыгивания)	+	+	+	+
Для катания, бросания, ловли (мячи, обручи, мешочки, кольцобросы, кегли)	+	+	+	+
Дидактические игры по формированию ЗОЖ		+	+	+
Атрибуты к спортивным и подвижным играм.	+	+	+	+
Нетрадиционное спортивное оборудование( двигательный конструктор)	+	+	+	+
Литература (буклеты, алгоритмы) по физическому развитию «Школа мяча», Школа скакалки»			+	+
Оборудование для общеразвивающих упражнений( погремушки, мчи, кубики, флажки, пампушки и др.)	+	+	+	+
Музыкальное сопровождение	+	+	+	+

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания и особенность организации развивающей предметно – пространственной среды**

Средства обучения и воспитания			
Направление развития	Центр детской активности	Основное назначение	<b>Оснащение развивающей предметно – пространственной среды материалами и средствами обучения</b>
Физическое развитие	<i>Двигательный центр в группах</i>	<i>Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности</i>	<i>мягкие легкие модули, разноцветные флажки, ленточки, султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль, мячи большие и теннисные, разноцветные шары для прокатывания, мешочки с песком для равновесия, кегли, обручи</i>
	<i>Спортивный зал</i>	Предназначен для проведения разных форм физкультурно-оздоровительной работы: утренних гимнастик, физкультурных занятий, кружковой работы	спортивное оборудование (скамейки, кубы, дуги, мячи, обручи), Тренажеры: батуты, велотренажер, Корректирующие дорожки, Массажные мячи, мячи разного диаметра, Оборудование для общеразвивающих упражнений (погремушки, мячи, кубики, флажки, пампушки), Для катания, бросания, ловли (мячи, обручи, мешочки, колебросы, кегли), Атрибуты к спортивным и подвижным играм, Шведская спортивная стенка, Гимнастические палки, Скакалки, Гимнастический мат, Мешочки для метания, Конусы, Мяч футбольный, Мяч баскетбольный, Канат, Баскетбольные кольца, Мяч-фитбол ТСО: Магнитофон
	<i>Спортивная площадка</i>	Для проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений	яма для прыжка, беговые дорожки, стойки для волейбола, бревно, выносное оборудование и инвентарь в зависимости от конкретных задач
	<i>Бассейн</i>	Для обучения детей	Надувные игрушки , Обручи, Мячи резиновые, Доски

		<p>плаванию; закаливания и укрепления детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем)</p>	<p>плавательные, Ласты детские, Нарукавники , Нудлы цветные, Набор тонущих игрушек, Надувные круги</p>
--	--	---	--

### 3.4. Особенность организации развивающей предметно – пространственной среды

Предметно-развивающая среда в детском саду выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникационную, социализирующую и другие функции. Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребёнка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию. Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребёнка.

Среда детского сада обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства детского сада (группы, участка);
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности;
- охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей и коррекцию недостатков их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе младенческого, раннего и дошкольного возрастов) и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможности для уединения;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

При создании предметно-пространственной развивающей среды педагогический коллектив детского сада придерживается следующих **принципов**.

*Насыщенность* среды: среда соответствует содержанию Программы, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа её построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития ребёнка младенческого, раннего и дошкольного возрастов), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства). Образовательное пространство включает средства реализации Программы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

*Трансформируемость*: обеспечение возможности менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей,

конкретного содержания Программы, реализуемого здесь и сейчас). Так, например, в младших группах в основе замысла детской игры лежит предмет, поэтому взрослый каждый раз обновляет игровую среду (постройки, игрушки, материалы и др.), чтобы пробудить у малышей желание ставить и решать игровую задачу.

В старших группах замысел основывается на теме игры, поэтому разнообразная полифункциональная предметная среда пробуждает активное воображение детей, и они всякий раз по-новому перестраивают имеющееся игровое пространство, используя гибкие модули, ширмы, занавеси, кубы, стулья. Трансформируемость предметно-игровой среды позволяет ребенку взглянуть на игровое пространство с иной точки зрения, проявить активность в обустройстве места игры и предвидеть ее результаты.

*Полифункциональность:* использование в детском саду множества возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности (центры «Книги», «Театрализованная деятельность»), активной деятельности (двигательный центр (физкультурный инвентарь), центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр) и др.

*Вариативность:* возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т. д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

*Доступность:* свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности (используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребёнок мог дотянуться до них без помощи взрослых, что способствует развитию самостоятельности). В том числе - доступ к объектам природного характера, побуждающий к наблюдениям на участке детского сада (постоянным и эпизодическим) за ростом растений, участию в элементарном труде, проведению опытов и экспериментов с природным материалом.

*Безопасность:* соответствие предметно-развивающей среды требованиям по обеспечению надёжности и безопасности (в помещении отсутствуют опасные предметы (острые, бьющиеся, тяжёлые), углы – закрыты; безопасность при организации пространства и использования оборудования для двигательной деятельности и т.д.).

*Гендерный принцип:* среда обеспечивается материалами и игрушками как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек. Материалы, игрушки и оборудование имеют сертификат качества и отвечают педагогическим и эстетическим требованиям (способствуют развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и коллективных играх; обладают дидактическими свойствами (способствуют обучению конструированию, ознакомлению с цветом, формой и т. д.); и способствуют приобщению детей к миру искусства. Развивающая предметно-пространственная среда детского сада АНО организована как культурное пространство, которое оказывает воспитывающее влияние на детей (изделия народного искусства, репродукции, портреты великих людей, предметы старинного быта и пр.)

### 3.5. Используемые Программы, методические пособия.

Образовательная область «Физическая культура»

<p><b>Физическое развитие</b> Активный отдых Туристическая деятельность</p>	<p>Э.Й. Адашквичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателей детского сада . М-Просвещение,1992.- 159 Н.В. Полтавцева , Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физической</p>
---	---

	<p>культуры и воспитателей. Просвещение 2008. Библиотека программы обучения и воспитания в детском саду. Москва Мозаика Синтез.</p> <p>Э. Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Помораева И.А., Позина В.А. Формирование элементарных математических представлений: Вторая группа раннего возраста (2–3 года).</p> <p>Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина.Е.К. Воронова: Программа обучения детей плаванию в детском саду. Детство – Пресс 2010</p> <p>Осокина Т.И. Богина Обучение плаванию в детском саду М. Просвещение 1991 г.</p> <p>М.П. Голощекина. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада М., 1977</p> <p>Туризм в детском саду под ред. С.В. Кузнецовой . Москва Обруч 2013</p> <p>«Будьте здоровы!». Авторская программа по оздоровлению детей дошкольного возраста. А.А. Ошкина, О.Н. Страмнова и др.</p>
--	---

Рекомендации по инфраструктуре .

**1.6. Спортивный комплекс (включает спортивный и тренажерный зал, кабинет педагога и спортивную)**

1.6.1.		<i>Раздевальные</i>		Инвариантная часть	Вариативная часть
№ п/п	Наименование оборудования	Рекомендованное количество оборудования			
Ед. изм.		количество			
1.6.1.1.	Система сушки вещей обучающихся	шт.		1	+
1.6.1.2.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте	шт.		1	+
1.6.2.			<i>Универсальный спортивный зал</i>		
1.6.2.1	Аппаратно-программный комплекс для определения предрасположенности к занятиям видами спорта (АПК) <sup>17</sup>	шт.		1	+
1.6.2.2.	Балансиры разного типа	шт.		4	+
1.6.2.3.	Брусья навесные для гимнастической стенки	шт.		1	+
1.6.2.4.	Воланы для игры в бадминтон	шт.		4	+
1.6.2.5.	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2 ворот с сетками)	шт.		1	+
1.6.2.6.	Гимнастическая палка пластмассовая	шт.		По кол-ву детей в группе	+
1.6.2.7.	Гимнастическая стенка	шт.		2	+
1.6.2.8.	Гимнастический коврик	шт.		По кол-ву детей в группе	+
1.6.2.9.	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки,	шт.		1	+
1.6.2.10.	Дорожка гимнастическая	шт.		1	+
1.6.2.11.	Дорожка для прыжков в длину	шт.		1	+
1.6.2.12.	Доска гладкая с зацепами	шт.		1	+
1.6.2.13.	Доска наклонная	шт.		1	+
1.6.2.14.	Доска с ребристой поверхностью	шт.		1	+
1.6.2.15.	Дуга большая	шт.		2	+
1.6.2.16.	Дуга малая	шт.		2	+
1.6.2.17.	Дуги для подлезания	шт.		10	+
1.6.2.18.	Жилетка игровая	шт.		20	+
1.6.2.19.	Защитная сетка на окна	шт.		по кол-ву окон	+
1.6.2.20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт.		1	+
1.6.2.21.	Канат для перетягивания	шт.		2	+
1.6.2.22.	Канат подвесной для лазания	шт.		2	+

1.6.2.23.	Клюшки	шт.	15	+
1.6.2.24.	Коврик массажный	шт.	12	+
1.6.2.25.	Кольца гимнастические	шт.	1	+
1.6.2.26.	Кольцеброс	шт.	2	+
1.6.2.27.	Кольцо баскетбольное	шт.	2	+
1.6.2.28.	Кольцо мягкое	шт.	10	+
1.6.2.29.	Кольцо плоское	шт.	10	+
1.6.2.30.	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	шт.	1	+
1.6.2.31.	Комплект гантелей	шт.	10	+
1.6.2.32.	Комплект детских тренажеров	шт.	1	+
1.6.2.33.	Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	шт.	1	+
1.6.2.34.	Консоль пристенная для канатов и шестов	шт.	1	+
1.6.2.35.	Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	10	+
1.6.2.36.	Корзинка для мячей	шт.	4	+
1.6.2.37.	Лабиринт составной из нескольких секций	шт.	1	+
1.6.2.38.	Лента гимнастическая	шт.	По кол-ву детей в группе	+
1.6.2.39.	Лыжи (комплект с креплениями и палками)	шт.	По кол-ву детей в группе	+
1.6.2.40.	Массажный ролик	шт.	10	+
1.6.2.41.	Мат гимнастический (стандартный)	шт.	2	+
1.6.2.42.	Мат гимнастический прямой	шт.	2	+
1.6.2.43.	Мат гимнастический складной	шт.	2	+
1.6.2.44.	Мат с разметками	шт.	4	+
1.6.2.45.	Мягкая «кочка» с массажной поверхностью (комплект из 4шт.)	шт.	4	+
1.6.2.46.	Мяч баскетбольный	шт.	2	+
1.6.2.47.	Мяч гимнастический	шт.	4	+
1.6.2.48.	Мяч для метания	шт.	20	+
1.6.2.49.	Мяч для мини-баскетбола	шт.	4	+
1.6.2.50.	Мяч набивной (0,5 кг)	шт.	4	+
1.6.2.51.	Мяч набивной (медбол)	шт.	4	+
1.6.2.52.	Мяч физиоролл	шт.	2	+
1.6.2.53.	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	шт.	4	+
1.6.2.54.	Мяч футбольный	шт.	2	+
1.6.2.55.	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	шт.	6	+
1.6.2.56.	Набор разноцветных кеглей с битой	шт.	2	+
1.6.2.57.	Набор спортивных принадлежностей –кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	шт.	6	+
1.6.2.58.	Нагрудные номера	шт.	40	+

1.6.2.59.	Насос для накачивания мячей	шт.	1	+
1.6.2.60.	Настенная лесенка (шведская стенка)	шт.	4	+
1.6.2.61.	Обруч (малого диаметра)	шт.	20	+
1.6.2.62.	Обруч (среднего диаметра)	шт.	20	+
1.6.2.63.	Палка гимнастическая деревянная	шт.	По кол-ву детей в группе	+
1.6.2.64.	Палочка эстафетная	шт.	4	+
1.6.2.65.	Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)	шт.	1	+
1.6.2.66.	Перекладина навесная универсальная	шт.	1	+
1.6.2.67.	Портативное табло	шт.	1	+
1.6.2.68.	Прыгающий мяч с ручкой	шт.	2	+
1.6.2.69.	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	шт.	15	+
1.6.2.70.	Ролик гимнастический	шт.	10	+
1.6.2.71.	Свисток	шт.	1	+
1.6.2.72.	Секундомер	шт.	1	+
1.6.2.73.	Секундомер (электронный)	шт.	1	+
1.6.2.74.	Серсо (комплект для игры)	шт.	2	+
1.6.2.75.	Система для перевозки и хранения мячей	шт.	1	+
1.6.2.76.	Скакалка (взрослая)	шт.	2	+
1.6.2.77.	Скакалка детская	шт.	По кол-ву детей в группе	+
1.6.2.78.	Скамейка гимнастическая универсальная	шт.	6	+
1.6.2.79.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	+
1.6.2.80.	Степ платформа	шт.	15	+
1.6.2.81.	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	шт.	2	+
1.6.2.82.	Стойка для гимнастических палок	шт.	1	+
1.6.2.83.	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	шт.	2	+
1.6.2.84.	Султанчики для упражнений	шт.	50	+
1.6.2.85.	Сухой бассейн с шарами для зала	шт.	1	+
1.6.2.86.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	шт.	1	+
1.6.2.87.	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	шт.	1	+
1.6.2.88.	Турник (перекладина высокая)	шт.	2	+
1.6.2.89.	Ферма для щита баскетбольного	шт.	1	+
1.6.2.90.	Фишки конусы	шт.	10	+
1.7.1.5.	Стенд информационный	шт.	1	+
1.7.1.6.	Фен	шт.	4	+
1.7.2.	<i>Основное оборудование</i>			

1.7.2.1.	Доска для плавания	шт.	12	+
1.7.2.2.	Колобашка для плавания	шт.	12	+
1.7.2.3.	Комплект тонущих игрушек	шт.	4	+
1.7.2.4.	Круг спасательный детский	шт.	1	+
1.7.2.5.	Круг спасательный детский облегченный	шт.	2	+
1.7.2.6.	Круги для плавания	шт.	6	+
1.7.2.7.	Ласты детские	шт.	12	+
1.7.2.8.	Лопатки для плавания	шт.	12	+
1.7.2.9.	Набор плавающих игрушек	шт.	4	+
1.7.2.10.	Набор подводных обручей с утяжелителем	шт.	4	+
1.7.2.11.	Набор тонущих игрушек	шт.	2	+
1.7.2.12.	Нарукавники для плавания	шт.	12	+
1.7.2.13.	Очки для плавания	шт.	12	+
1.7.2.14.	Палка-трубка	шт.	8	+
1.7.2.15.	Плавающий обруч	шт.	6	+
1.7.2.16.	Пояс для обучения плаванию	шт.	2	+
1.7.2.17.	Разделительная дорожка	шт.	2	+
1.7.2.18.	Свисток	шт.	2	+
1.7.2.19.	Секундомер электронный	шт.	2	+
1.7.2.20.	Термометр для воды	шт.	1	+
1.7.2.21.	Термометр комнатный	шт.	1	+
1.7.2.22.	Цветной поплавок	шт.	6	+
1.7.2.23.	Шест инструктора	шт.	1	+
1.7.2.24.	Шест спасательный	шт.	1	+
1.7.3.	<i>Кабинет инструктора/воспитателя физической культуры (бассейн)</i>			
1.7.3.1.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	шт.	1	+
1.7.3.2.	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)	шт.	1	+
1.7.3.3.	Кресло педагога	шт.	1	+
1.7.3.4.	Многофункциональное устройство/Принтер	шт.	1	+
1.7.3.5.	Стол педагога	шт.	1	+
1.7.3.6.	Шкаф для одежды	шт.	1	+
1.7.4.	<i>Снарядная</i>			
1.7.4.1.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н)	шт.	1	+
1.7.4.2.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	+
1.7.4.3.	Часы с пульсометром и шагомером	шт.	1	+

#### **4.2. Спортивная площадка**

4.2.1. *Зона с оборудованием для подвижных игр*

4.2.1.1.	Ворота для футбола/хоккея	шт.	2	+
4.2.1.2.	Стойки волейбольные	шт.	2	+
4.2.1.3.	Стойка с кольцом баскетбольная	шт.	2	+
4.2.2.	<i>Зона с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами</i>			
4.2.2.1.	Балансир с амортизатором	шт.	2	+
4.2.2.2.	Бревно горизонтальное	шт.	3	+
4.2.2.3.	Бревно наклонное	шт.	1	+
4.2.2.4.	Гимнастическая стенка (5–6 пролетов)	шт.	2	+
4.2.2.5.	Мишень для бросания/метания	шт.	4	+
4.2.2.6.	Рукоход	шт.	2	+