

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А. Ложкина»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Владыкина Л.Я./

Приказ №

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Рабочая программа по развитию детей в образовательной области  
«Физическое развитие» разработана в соответствии с основной  
образовательной программой дошкольного образования  
СП МБОУ «Заречномедлинская СОШ» «Удмуртлемская НОШ».**

Выполнила воспитатель:  
Баженова Татьяна Алексеевна

## Содержание

### **1. Целевой раздел.**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Цели и задачи Программы

Принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе Педагогическая диагностика.

1.4. Социо-культурные особенности организации образовательного процесса.  
Социокультурные особенности организации образовательного процесса.

### **2. Содержательный раздел.**

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»

Содержание образовательной области «Познавательное развитие»

Содержание образовательной области «Речевое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»

2.2. Особенности организации образовательного процесса

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.4. Игровая деятельность

2.5. Взаимодействие взрослых с детьми. Способы и направления поддержки детской инициативы

2.6. Особенности взаимодействия семьи воспитанников одаренные дети

2.7. Комплексно- тематическое планирование. Содержание программы по возрастным группам

Младшая группа

Средняя группа

### **3. Организационный раздел.**

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие детей

3.2. Физкультурно- оздоровительная работа

3.3. План физкультурных досугов и развлечений

3.4. Режим двигательной активности

3.5. Особенности организации предметно- пространственной среды в зале

3.6. Планирование образовательной деятельности

Перечень литературных источников

## **1.Целевой раздел**

### **1. 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей 3-7 лет разработана в соответствии:

-с основной образовательной программой дошкольного образования СП МБОУ «Заречномедлинская СОШ» «Удмуртлемская НОШ»;

-с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);

-с учетом примерной основной образовательной программой дошкольного образования, на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Москва: Мозаика – Синтез, 2014г.

Рабочая программа по физическому развитию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно - эстетическому и физическому развитию.

Парциальные программы под редакцией Н.П. Кочетова Кроха. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста, - «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова.- «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-4 лет» - Технология физического развития детей 3-4 лет, Технология физического развития детей 4-5 лет Т.Э.Токаева, которая направлена на комплексное развитие и формирование психики и физических качеств детей с рождения и до поступления в школу с опорой на их специфические личностные и возрастные черты.

Процесс формирования физического развития важен в период от двух до семи лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому все актуальней становится проблема формирования потребности в здоровом образе жизни, начиная с раннего возраста. Это поможет детям дошкольного возраста адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности, сформирует интерес к НОД по физическому развитию.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

-Конституция РФ.

-Конвенция о правах ребенка.

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" г. Москва.

-Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (протокол от 20 мая 2015г. №2/15).

-СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564).

-Устав СП МБОУ «Заречномедлинская СОШ» «Удмуртлемская НОШ».

-Лицензия на ведение образовательной деятельности.

Рабочая программа является открытой и гибкой и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

## **Цели и задачи Программы**

Ведущей целью Программы ДООУ является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями Удмуртской Республики.

Основной целью данной работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

В программе по физическому развитию выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического развития. Предусматривается основная цель: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно- суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно- двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора.

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы.

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

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

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость)

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и т.д)

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

В данной рабочей программе представлены игры-занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей от 3-7 лет. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Для достижения целей Программа предусматривает:

### **ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ:**

1. забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка; создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

2. максимальное использование разнообразных форм и видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса и в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и

возможностями образовательных областей. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

3. творческая организация (креативность) образовательного процесса;

вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка; уважительное отношение к результатам детского творчества; соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности;

следование принципу интеграции образовательных областей соблюдение комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса;

4. создание условий для формирования интереса детей к изучению языка, традиций удмуртского народа, межэтнической толерантности.

#### **ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. достойные условия для педагогической деятельности;

2. возможность повышения уровня своих теоретических и практических знаний и умений;

3. Возможность проявления творчества в работе.

#### **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

1. единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

2. возможность выбора программы, технологии работы с ребенком;

3. возможность повышения уровня своей психолого-педагогической культуры.

#### **Принципы и подходы к формированию программы.**

Рабочая программа по физическому развитию базируется на следующих принципах:

-поддержка разнообразия детства (в программе выстраивается образовательная деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения).

-сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека (этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития).

-позитивная социализация ребенка (предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми).

-содействие и сотрудничество детей и взрослых (т.е. признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений).

-сотрудничество детского сада с семьей (разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах).

-сетевое взаимодействие (устанавливает партнерские отношения с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям и др.).

-индивидуализация дошкольного образования (способствует появлению индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности).

-возрастная адекватность образования (подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей).

-развивающее вариативное образование (способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка).

-полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей (способствует чтобы содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями).

-инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

-основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

-допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

-строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **Принципы физического развития:**

-Обеспечение рационального общего и двигательного режима, создание оптимальных условий для чередования двигательной и познавательной активности детей, продуктивных видов деятельности.

-Создание гибкого режима дня и охранительного режима в процессе проведения игр-занятий, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, рациональность чередования деятельности и отдыха.

-Построение образовательного процесса осуществлено на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

### **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3-7 лет**

*Младший дошкольный возраст* - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу.

Игра - любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

#### *В старшем дошкольном возрасте*

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

## **1.2 Планируемые результаты**

### **Целевые ориентиры образования**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

-ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;

-способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;

-активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

-способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

-ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности; у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

-ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

-обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;

-ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

<b>Месяцы</b>	<b>Младшая подгруппа</b>	<b>Старшая подгруппа</b>
<b>Сентябрь</b>	Освоить перестроение в одну шеренгу и колонну. Освоить элементарные основы перестроений.	Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице
<b>Октябрь</b>	Выполнение согласованных движений рук и ног. Развитие вестибулярного аппарата и формирование ортостатической устойчивости.	Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»
<b>Ноябрь</b>	Освоить элементарные основы перестроений.	Знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры
<b>Декабрь</b>	Умение выполнять точно упражнения согласно эталону	Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям
<b>Январь</b>	В понятие запомнить цепочку упражнений.	Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по



		размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх
<b>Февраль</b>	Проявить качества: быстроты, ловкости и выносливости	Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры
<b>Март</b>	Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, в рассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы.	Соблюдает безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по команде педагога: «далеко, вперёд, назад», последовательность действий и распределять роли «Охотники и зайцы»
<b>Апрель</b>	Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать.	Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз
<b>Май</b>	Формирование физических качеств, ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде



### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе Педагогическая диагностика.**

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

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

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

- игровой деятельности;

- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

- художественной деятельности;

- физического развития.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребенка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДООУ. Для определения итогового результата освоения Программы большое значение имеет социальный портрет ребёнка 6-7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. Являясь целевым ориентиром системы дошкольного образования, указанный социальный портрет отражает согласованные интересы и потребности семьи, общества и государства в области образования детей дошкольного возраста. Формирование интегративных качеств выпускника ДООУ как условия качества образования детей дошкольного возраста показывается в индивидуальной карте развития выпускника.

### **1.4. Социокультурные особенности организации образовательного процесса. Социокультурные особенности организации образовательного процесса.**

Образовательная программа ДООУ, а также рабочая программа по художественному творчеству дополняется национально-региональными особенностями, которые обогащают, углубляют и конкретизируют содержание задач федерального компонента.

Республика Удмуртия - один из многонациональных регионов Российской Федерации. Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания регионального компонента образования, усвоение которого позволяет выпускникам ДООУ адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Содержание регионального компонента образования в Программе призвано способствовать развитию духовно-нравственной культуры ребенка, формированию ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Национально-региональный компонент предусматривает реализацию следующих направлений деятельности ДООУ и группы:

- Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику.

- Формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях.

- Ознакомление с историей, географией, культурой Республики, расширение знаний детей о своем родном крае (о малой родине).

- Создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности - привития любви и уважения к людям другой национальности их культурным ценностям.
- Ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры. развивать навыки владения удмуртской речью как средством общения и культуры.

#### **Принципы работы:**

1. Системность и непрерывность.
2. Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
3. Свобода индивидуального личностного развития.
4. Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
5. Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому педагогами группы в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством.

Национально- региональный компонент, реализовывается как часть игр- занятий, который составляет не более 10% основной игры-занятия через национальные игры, соответствующие возрасту детей. Национально- региональный компонент и приоритетное направление дошкольного учреждения также реализуется на досугах и развлечениях, прогулках и праздниках, целевые прогулки по маршруту.

#### Система оздоровительных мероприятий во всех группах предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к играм-занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решения следующих специфических задач:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательная область «Физическое развитие» - развивает эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через формирование физических навыков - образы животных передаются через движение, традиционные, национальные игры и забавы родного края.

## **2. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание психолого-педагогической работы** ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей через интеграцию

образовательных областей с физическим развитием социально-коммуникативного развития, познавательного развития, речевого развития, художественно-эстетического развития.

**1. «Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**2. «Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

**3. «Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

**4. «Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

#### **5. «Физическое развитие»**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

**Физическая культура.** Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

## **2.2. Особенности организации образовательного процесса.**

К особенностям осуществления образовательного процесса в ДОО относятся:

Образовательная деятельность построена по блочной системе гибкого комплексно-тематического планирования.

При составлении комплексно-тематического плана педагогу необходимо:

- проводить проблемно-ориентированный анализ продвижений и затруднений детей;
- учитывать результаты проведенного анализа при составлении плана;
- выбирать оптимально эффективные методы и приемы, ориентированные на достижение результатов, решение проблем каждого ребенка;
- определять формы учета и контроля качества при полном или частичном их достижении;
- использовать разные формы образовательного сотрудничества с детьми и родителями, формируя при этом мотивацию к активному участию у всех субъектов образовательных отношений.

Содержание психолого-педагогической работы в образовательных областях изложено по тематическим блокам, внутри которых материал представлен по возрастным группам. Такая структура программы позволяет видеть временную перспективу развития качеств ребенка, дает возможность гибче подходить к выбору программного содержания, проще вводить вариативную часть.

В основу организации образовательных содержаний ставится общая тема на месяц, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Нами определены темообразующие факторы: реальные события, происходящие в окружающем мире и вызывающие интерес детей (яркие природные явления и общественные события, праздники). Реализация темы в разных видах детской деятельности (“проживание” ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской.

Темы на неделю определены отдельно для раннего и дошкольного возраста, что придает систематичность всему образовательному процессу. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Подробно составленная в рабочей программе педагога структура на неделю в соответствии циклограммы на неделю, сетки НОД, дает возможность воспитателю не вести технологические карты дня, что дает гибкость планирования дня, исходя из потребностей, возможностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей и педагогов.

В конце каждой общей месячной темы проводятся итоговые мероприятия на основе сотрудничества ребёнка с взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности. Дается возможность расширить границы самостоятельной деятельности детей, с привлечением других групп, что является идеей позитивной социализации, направленной на формирование у детей уверенности в себе и своих силах; желания и стремления детей быть успешными и необходимыми; готовности и способности проявлять инициативу и творчество. Диагностика развития ребенка проводится в конце каждой общей темы по общему комплексно-тематическому планированию с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий.

К особенностям осуществления непосредственно образовательной деятельности относятся:

#### *Структура игр-занятий*

В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты; упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу; танцевальные шаги. Завершается вводная часть построением в круг, в звенья, пары, для выполнения ОРУ.

Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование

умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств. В этой своей части занятия оказывают значительное физиологическое воздействие на организм ребенка.

В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

После ОРУ следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

#### Предметно-средовая модель:

Развивающая предметно-пространственная среда обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда является не только развивающей, но и развивающейся. Предметно-пространственная среда обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, которая обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие

возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).



### 2.3. Формы, виды детской деятельности и группы методов реализации Программы:

<b>Формы образовательной работы с детьми</b>			
<b>Образовательные области</b>	<b>Детская деятельность</b>	<b>Детская деятельность</b>	<b>Формы работы</b>
<b>Физическое развитие</b>	Двигательная	-накопление и обогащение двигательного опыта детей; -формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; -развитие физических качеств	Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация
	Игровая	- развитие игровой деятельности детей; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Продуктивная Трудовая	- развитие продуктивной деятельности; - развитие детского творчества; -развитие трудовой деятельности; -воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатами; -формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека	Игровое упражнение Индивидуальная игра Совместная с воспитателем игра Совместная со сверстниками игра (парная) Игра Чтение Наблюдение Чтение
<b>Речевое развитие</b>	Коммуникативная	-развитие свободного общения со взрослыми и детьми; -развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах деятельности; -практическое овладение воспитанниками нормами речи.	Рассматривание Игровая ситуация. Игра Ситуация общения Интегративная деятельность Игра –драматизация

<b>Познавательное развитие</b>	Познавательно-исследовательская	-развитие сенсорной культуры; - развитие познавательной-исследовательской продуктивной (конструктивной) деятельности; - формирование элементарных математических представлений; - формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.	Наблюдение Игра-экспериментирование. Исследовательская деятельность Интегративная деятельность Проблемная ситуация Экскурсия Развивающая игра
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Музыкально-художественная  Продуктивная	развитие продуктивной деятельности; -развитие детского творчества; - приобщение к изобразительному искусству. -приобщение к элементарным общепринятым КГТ	Рассматривание эстетически привлекательных предметов Игра Слушание соответствующей возрасту Экспериментирование со звуками Музыкально-дидактическая игра

**Группа методов:**

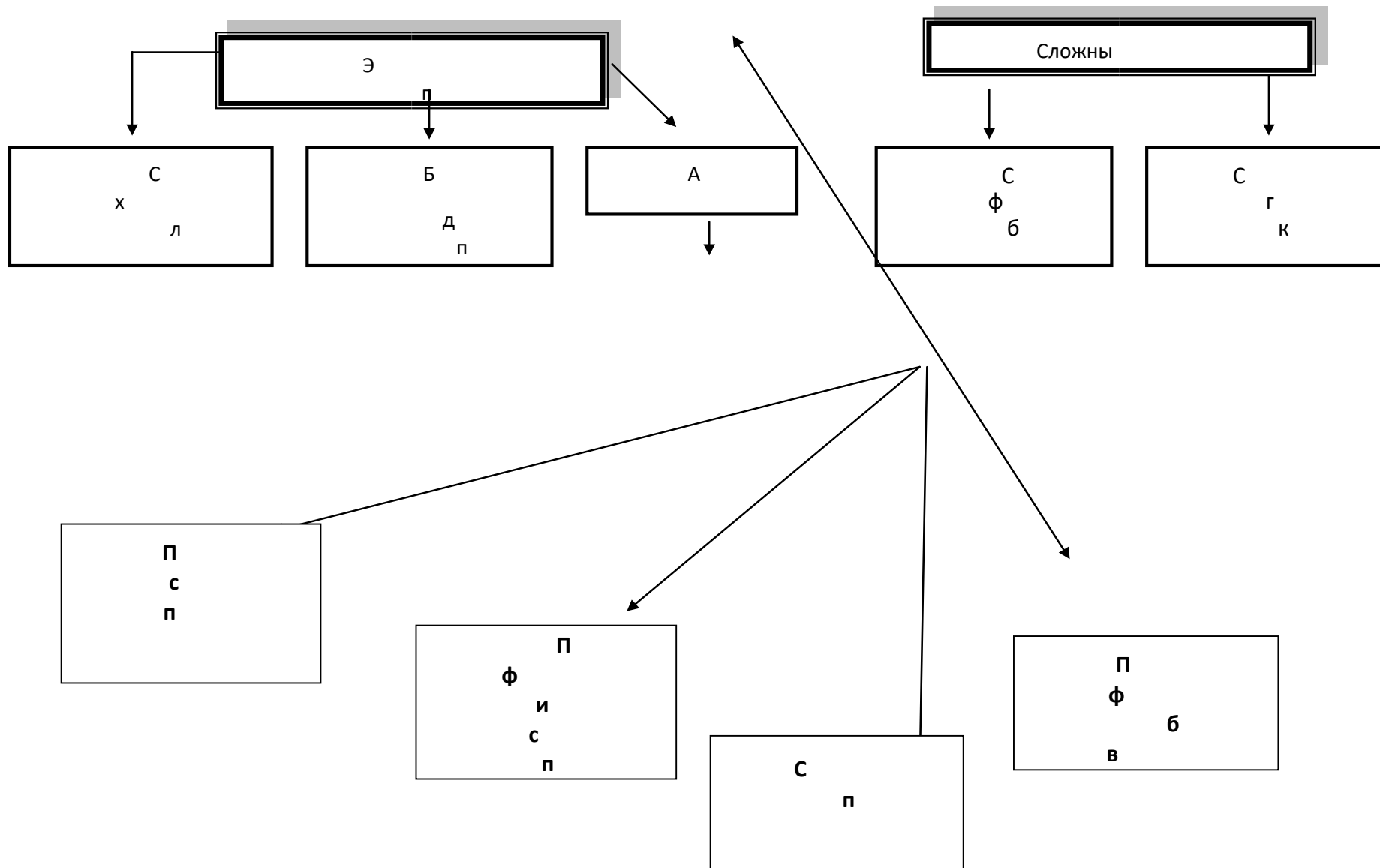
- методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.

<b>Группа методов</b>	<b>Основные методы</b>
методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	- поощрение - одобрение, похвала, награждение подарком, эмоциональная поддержка, проявление особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы; - наказание - замечание, предупреждение, порицание, индивидуальный разговор, временное ограничение определённых прав или развлечений; - образовательная ситуация; - игры; - соревнования; - состязания.
методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и	- приучение к положительным формам общественного поведения; упражнение; - образовательные ситуации (общих дел, взаимопомощи, взаимодействия с младшими по возрасту детьми, проявления уважения к старшим).

приобретения детьми опыта поведения и деятельности	
методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказ взрослого;</li> <li>- пояснение и разъяснение;</li> <li>- беседа;</li> <li>- чтение художественной литературы;</li> <li>- обсуждение;</li> <li>- рассматривание и обсуждение;</li> <li>- наблюдение.</li> </ul>

## 2.4. Виды игр

В



## 2.5. Взаимодействие взрослых с детьми. Способы и направления поддержки детской инициативы

### Годовой план инструктора по физическому воспитанию на 2021-2022 уч. год

Месяц	Организация педагогической работы	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями
<b>Сентябрь</b>	Оформить карты диагностического обследования. Создать картотеку утренней гимнастики	Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе	Районный детский праздник «Веселый светофор» «Здоровье береги!»	Консультации «Закаливание» «Адаптация в детском саду»
<b>Октябрь</b>	Продолжить пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями	Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики	Развлечения: «Осенние забавы» Досуги: Конкурс семейных плакатов «Движение - это жизнь»	Особенности занятий физической культурой с детьми в детском саду. Конкурс семейных плакатов «Движение - это жизнь»
<b>Ноябрь</b>	Продолжать пополнять фонотеку новыми аудиозаписями	Прогулка- поход по достопримечательностям деревни	Развлечения: «Веселые мячи» «Фестиваль спорта» с родителями	Рекомендации родителям: «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка» Консультация: «Игровой стретчинг- как здоровьесберегающая технология»
<b>Декабрь</b>	Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ»	Планирование и организация НОД	Развлечения: «Знакомство с разными народными играми» День здоровья «Мы здоровье сбережем»	Консультация: «Закаливание детей в домашних условиях».
<b>Январь</b>	Пополнить фонотеку для физкультурных занятий	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду	Развлечения: «В гостях у зимы» «Зимние олимпийские игры»	Сообщение для родителей: «Движение – это жизнь» Привлекать родителей к пополнению зимнего

				спортивного инвентаря и участия в проведение «Недели здоровья»
<b>Февраль</b>	Подготовить дидактический материал к развлечению «Мой ПАПА-Защитник»	Совместно с воспитателем и музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Мой ПАПА-Защитник»	Спортивно-развлекательное мероприятие «Мой ПАПА-Защитник»	Совместные мероприятия, посвященные 23 февраля. «Мой ПАПА-Защитник» Консультация: «Каким должно быть питание для маленького спортсмена».
<b>Март</b>	Изготовить массажер для спины	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств	Физкультурный праздник: «Фестиваль спорта»	Консультация «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников» Физкультурный праздник: «Фестиваль спорта»
<b>Апрель</b>	Пополнить картотеку подвижных игр на улице	Наглядная информация «Формирование здорового образа жизни»	Развлечения: День смеха «Мы веселые ребята» «День космонавтики» Районный праздник «Юные спасатели»	«Физическая культура в семье» консультация. Индивидуальные беседы с родителями.
<b>Май</b>	Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период	Познакомить воспитателей с результатами диагностики обследования детей	Районный праздник «День здоровья» День защиты детей «Праздник лета, праздник солнца»	Индивидуальные беседы по результатам диагностики.

## **2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья. Но не стоит забывать и о роли семьи в вопросах укрепления здоровья детей, организации ежедневных занятий физкультурой. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачи:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.
- доставить радость общения и единения детям и родителям;
- познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах.

Формы организации:

Консультации, беседы, совместные занятия, праздники, развлечения. В течении года с детьми индивидуально проводится работа по подготовке детей к районным соревнованиям: «Малыши открывают спорт», «Шашки- малышки», «Лыжня зовет».

**Система работы с семьей включает:**

1) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

2) обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, разнообразным видам закаливания и т.д.);

Для реализации этих задач широко используются:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках;
- консультации;
- “открытые дни” для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- совместные физкультурные досуги и праздники, и походы- экскурсии

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДООУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.



## 2.7. Комплексно- тематическое планирование. Содержание программы по возрастным группам

### МЛАДШАЯ ГРУППА Пояснительная записка

На 3-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

#### Основные движения:

##### Ходьба:

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.

##### Бег:

1. Бег в колонне
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой
8. Бег со сменой направления
9. Бег с ловлей и увертыванием
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)
11. Бег в медленном темпе (50—60 с)

##### Прыжки:

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м
4. Прыжок в длину с места (30—40 см)
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле
6. Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)
7. Прыжок через предмет высотой 5—10 см
8. Прыжки с ноги на ногу
9. Прямой галоп

##### Катание, бросание и ловля, метание

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.

5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытки его ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5—2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1—1,5 м.

#### Ползание и лазанье

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами
2. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол
3. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)
4. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.
5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)
6. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу
7. Лазанье по наклонной лестнице
8. Влезание на гимнастическую стенку и спускание с неё

#### Равновесие

1. Остановка во время ходьбы, бега
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)
3. Ходьба по доске (ширина 20 см)
4. Ходьба по извилистой дорожке
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого
9. Ходьба по шнуру
10. Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см
12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см),
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

#### Цели и задачи на год

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20

см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### «Физическое развитие»

Физическая Культура	Неделя	Год
	3	102

## Комплексно-тематическое планирование

### Младшая группа

#### Сентябрь

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>				
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Школьники. Осенние дары. Животные. Профессии</b>			
<b>Темы недель</b>	«Сегодня дошколята, завтра школьники»	«Осенние дары природы»	«Наши друзья – животные»	«Нужные профессии на селе»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать координацию движений в прыжках в высоту, развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Мы-веселые ребята»			

#### Октябрь

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>				
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Я- Гражданин. Техника. Моя Семья. ПДД.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Моя семья»	«Мир предметов и техники»	«Я - человек! Я - гражданин! Мои права»	«Знай и уважай ПДД»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повторить ходьбу с высоким подниманием колена, знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Моя спортивная семья»			

#### Ноябрь

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>	
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Страна. Осень. Народное творчество. Мама.</b>

<b>Темы недель</b>	«Родная страна»	«Поздняя осень»	«Народное творчество, культура и традиции»	«Праздник мам»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии, упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>Веселые старты «Собери урожай»</b>			

### Декабрь

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>				
<b>Общая тема месяца</b>	<b>К нам спешит Новый год</b>			
<b>Темы недель</b>	«Волшебница Зима»	«Зимние забавы»	«Мастерская Деда Мороза»	«Новый год»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>Праздник «Новый год – пора чудес»</b>			

### Январь

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>			
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Рождественские игры. Птицы. Почему?</b>		
<b>Темы недель</b>	«Неделя игр. Рождественские праздники - колядки»	«Птицы зимой»	«Любопытные почемучки»

<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне, повторить игровые упражнения. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии.		
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Рождественские праздники - колядки»		

### Февраль

Содержание непосредственно образовательной деятельности				
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Культура. Художники. Защитники. Книга.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Культура общения»	«Юные волшебники»	«Защитники Отечества»	«Неделя детской книги»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину, упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, повторить задания в прыжках и с мячом.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Мой ПАПА – Защитник»			

### Март

Содержание непосредственно образовательной деятельности				
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Женский день весной. Растения в доме. Девочки и мальчики.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Женский день»	«Весна - красна»	«Комнатные растения»	«Девочки и мальчики»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, повторить разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами, повторить игровые задания с прыжками.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Весеннее пробуждение»			

### Апрель

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>				
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Здоровье. Космос. Птицы.</b>			
<b>Темы недель</b>	<b>«Неделя здоровья»</b>	<b>«Космические просторы»</b>	<b>«Пернатые соседи и друзья»</b>	<b>«День смеха»</b>
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании, упражнять детей в чередовании ходьбы и бега, повторить игру с бегом «Ловишки- перебежки», упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>«Космонавты в спортивном зале»</b>			

### Май

<b>Содержание непосредственно образовательной деятельности</b>			
<b>Общая тема месяца</b>	<b>Праздник Победы</b>		
<b>Темы недель</b>	<b>«День Победы!»</b>	<b>«Опыты и эксперименты»</b>	<b>«Путешествие по экологической тропе»</b>
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом. Разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.		
<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>«Здравствуй, Лето»</b>		

**Комплексно- тематическое планирование**  
**Младшая группа**  
**СЕНТЯБРЬ**  
**«Школьники. Осенние дары. Животные. Профессии»**

<b>Содержание непрерывной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи</b> Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b> «Сегодня дошколята, завтра школьники»	<b>2-я неделя</b> «Осенние дары природы»	<b>3-я неделя</b> «Наши друзья – животные»	<b>4-я неделя</b> «Нужные профессии на селе»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умение ходить и бегать в заданном направлении, в колонне, умение сохранять равновесие, прыгать на двух ногах					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С погремушками	



<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина-25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догоните мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой домик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Чей голос?»	«Найди зайку»	По желанию детей	«Где постучали?»	

## ОКТЯБРЬ

### «Я- Гражданин. Техника. Моя Семья. ПДД»

Содержание непрерывной образовательной деятельности					Задачи
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Моя семья»</b>	<b>2-я неделя «Мир предметов и техники»</b>	<b>3-я неделя «Я - человек! Я - гражданин! Мои права»</b>	<b>4- неделя «Знай и уважай ПДД»</b>	Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями, аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу, умение приземляться на полусогнутые ноги, действовать по плану.					ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов	С мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см).	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м.	
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдём цыплёнка»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай чей голосок»	Ходьба в колонне по одному	

## НОЯБРЬ

«Страна. Осень. Народное творчество. Мама.»

Содержание непрерывной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Родная страна»	2-я неделя «Поздняя осень»	3-я неделя «Народное творчество, культура и традиции»	4-я неделя «Праздник мам»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями, умение прыгать в длину с места, бросать вдаль, умение реагировать на сигнал воспитателя, ходить по кругу, взявшись за руки.</p>					<p>Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой. Закрепить умение реагировать на сигнал. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, бросать в горизонтальную цель. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить, по кругу взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега друг за другом в одном направлении.				
<b>ОРУ</b>	С мешочком	На стуле	С платочком	С погремушкой	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2-3 раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 4-6 раз</p> <p>3. Перешагивание через препятствие (кубики в 10-15 см). 1-2 раза</p> <p>4. Катание мячей друг другу на р 1-1,5 м. 8-10 раз</p>	<p>1. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. По 3 раза каждой рукой.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). 2-3 раза</p> <p>3. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на в 40 см.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2-3 раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 6-8 раз</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза</p> <p>4. Катание мяча в воротики ( 2-</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно, - «Прыгаем через канавку». 6-8 раз</p> <p>3. Ползание на четвереньках и</p>	

		Подлезание под рейку (поточно). 2-3 раза 4. Прыжки в длину с места через верёвку. 4-6 раз	3 дуги) с расст 0,5-1 м. 2-3 раза	подлезание под дугу. 3-4 раза	
<b>Подвижные игры</b>	«Догоните меня»	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с остановками по сигналу	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба за воспитателем	Ходьба друг за другом	

## ДЕКАБРЬ

### «К нам спешит Новый год»

Содержание непрерывной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Волшебница Зима»	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Мастерская Деда Мороза»	4-я неделя «Новый год»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков, умение ходить и бегать в рассыпную, умение сохранять равновесие при ходьбе по доске.					Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании, ходьба и бег в противоположные стороны.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	Без предметов	С кубиками	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см). 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь	1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.	приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Каравай»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»	

## ЯНВАРЬ

### «Рождественские игры. Птицы. Почему?»

Содержание непрерывной образовательной деятельности				Задачи
Темы Этапы занятия	2-я неделя «Неделя игр. Рождественские праздники - колядки»	3-я неделя «Птицы зимой»	4 -я неделя «Любопытные почемучки»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением ходьбой и бегом в заданном направлении, ходить и бегать в колонне, сохранять равновесие, умение прыгать на двух ногах на месте, умеют прокатывать мяч друг другу.				Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте;

<b>Вводная часть</b>	Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догоните мяч»	«Найди свой домик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди зайку»	По желанию детей	По желанию детей	

## ФЕВРАЛЬ

### «Культура. Художники. Защитники. Книга»

Содержание непрерывной образовательной деятельности					<b>Задачи</b> Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, упражнять в ползании и подлезании под
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Культура общения»	2-я неделя «Юные волшебники»	3-я неделя «Защитники Отечества»	4-я неделя «Неделя детской книги»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры ,метать мяч вдаль, умеют ходить по гимнастической скамейке.</p>					

<b>Вводная часть</b>	Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках.				рейку, прыгать в длину с места. Учить детей быть дружными, помогать друг другу. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. Учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Учить подпрыгивать, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё.
<b>ОРУ</b>	С обручами	С мячом	Без предметов	С кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба между кубиками, руки, на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.	1. Ходьба между кубиками (4-5штук). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см).. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Птички в гнездышке»	«Цветные автомобили»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	«Угадай кто кричит»	«Светофор»	

### МАРТ

#### «Женский день весной. Растения в доме. Девочки и мальчики»

Содержание непрерывной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Женский день»	2-я неделя «Весна - красна»	3-я неделя	4-я неделя	

			«Комнатные растения»	«Девочки и мальчики»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, ходить парами, становиться в круг, взявшись за руки. Способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при метании предметов.</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Чередование ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в колонне по одному, «змейкой». Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег враспынную.</p>				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С мешочками	С флажками	С погремушкой	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Бросание мяча вдаль из-за головы. 4-5 раз  2. Катание мяча в воротики на расст 1-1,5 м. 4-5 раз  3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце скамейки спрыгнуть. 2-3 раза</p>	<p>1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза  2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза  3. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза  4. Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под неё. 3-4 раза</p>	<p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 6-7 раз  2. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 3-4 раза  3. Бросание и ловля мяча воспитателю. 1-2 раза  4. Ходьба по наклонной доске с последующем заданием – доползти на четвереньках до</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза  2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные на расст 20-25 см. 6-7 раз  3. Ходьба на четвереньках друг за другом – «Кошечки идут».  4. Спрыгивание с гимнастической скамейки. 3-4 раза</p>	



			определённого места. 2-3 раза	5. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расст 100 см от обруча. 2-3 раза	
<b>Подвижные игры</b>	«Кошки мышки»	«Пузырь»	«Гуси-лебеди»	«Солнышко и дождик»	
<b>Малоподвижные игры</b>	По желанию детей	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

**АПРЕЛЬ**  
**«Здоровье. Космос. Птицы»**

<b>Содержание непрерывной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи:</b> Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Неделя здоровья»</b>	<b>2-я неделя Космические просторы»</b>	<b>3-я неделя «Пернатые соседи и друзья»</b>	<b>4-я неделя «День смеха»</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с приземлением, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; умение бегать и ходить с остановкой по сигналу, ползать по доске, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперёд.				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С обручем	С погремушками	Без предметов	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперёд.
<b>Подвижные игры</b>	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где цыплёнок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	

**МАЙ**  
**«Праздник Победы»**

<b>Содержание непрерывной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге, в равновесии при ходьбе по повышенной опоре,
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «День Победы!»</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя Мониторинг</b>	

		<b>«Опыты и эксперименты»</b>	<b>«Путешествие по экологической тропе»</b>		в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом.	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, умение бросать мяч вверх и ловить, перепрыгивать через шнур, находить свое место в колонне.						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.					
<b>ОРУ</b>	С обручем	С погремушками	С мячом	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями.	1. Прыжки в длину с места (расст. 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.		
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»		
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди цыпленка»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом		

**Комплексно- тематическое планирование (на свежем воздухе)**

**Младшая группа**

**Сентябрь**

**Задачи:** учить детей медленному бегу, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее, учить детей во время бега соблюдать расстояние между друг другом, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ориентировку в пространстве.  
Учить детей во время бега держать спину и голову прямо, учить бегать врассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость, глазомер.

<b>Этапы игр-занятий</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по площадке с выполнением движений рук, медленный бег, ходьба.	Ходьба по площадке с выполнение движений рук. Медленный бег. Ходьба.	Ходьба по площадке с выполнение движений рук. Медленный бег. Ходьба.	Ходьба в колонне по одному с выполнение движений рук. Медленный бег. Ходьба.
<b>Основные виды движений</b>	Игра «Перепрыгни через ручеек» Ходьба по гимнастическим скамейкам Прыжки на двух ногах	Игра «Найди свое место» Игра «Добеги до предмета»	Игра «Добеги до предмета» Катание на велосипеде	Игра «найди себе пару» «кто дальше бросит»
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро в домик»	«Быстро в домик»	«Спящая лиса»	«Самолеты»
<b>Заключительная часть</b>	Непродолжительный бег. Ходьба.	Непродолжительный бег. Ходьба	Непродолжительный бег. Ходьба	Спокойная ходьба по площадке.

**Октябрь**

**Задачи:** учить детей прыжкам, развивать ориентировку в пространстве.  
Упражнять в беге, учить удерживать во время ходьбы интервал.

Этапы игр-занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом, с выполнением упражнений для рук. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.	Ходьба друг за другом, с выведением прямых ног вперед, вверх, с оттягиванием носков вперед- вниз и сильным взмахом рук в стороны. Бег друг за другом. Ходьба.	Ходьба друг за другом, с выполнением упражнений для рук. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.	Ходьба друг за другом, с выведением прямых ног вперед, вверх, с оттягиванием носков вперед- вниз и сильным взмахом рук в стороны. Бег друг за другом. Ходьба
<b>Основные виды движений</b>	«Подбрасывание и ловля мяча руками» «Кто добежит быстрее»	«Прыжки с места через шнур» (высота 10-15 см) «Попади в корзину»	«Перепрыгни через ручеек» «Подбрось и поймай»	«Попади в корзину» «Прыжки на скакалке»
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Ловишки»	«Спящая лиса»	«Котята и щенята»
<b>Заключительная часть</b>	Спокойная ходьба.	Бег в среднем темпе. Ходьба.	Спокойная ходьба.	Спокойная ходьба по площадке.

### Ноябрь

<b>Задачи:</b> упражнять детей в беге, пролезании в обруч, упражнять в прыжках, беге, Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, упражнять в беге «змейкой»				
Этапы игр-занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом, с изменением направления. Бег друг за другом. Подскоки с разным положением рук. Ходьба.	Ходьба друг за другом, на прямых ногах со слегка разведенными в стороны носками (как «пингвины»). Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом, с изменением направления. Бег друг за другом. Подскоки с разным положением рук.	Ходьба друг за другом, на прямых ногах со слегка разведенными в стороны носками (как «пингвины»). Бег друг за другом.

			Ходьба.	
<b>Основные виды движений</b>	«Покажи мяч» Бег «змейкой»	Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него «Докати до стены»	Лазание по гимнастической скамейке чередующимся шагом Игра «Не задень»	«Перепрыгни через ручеек» (высота 20-25 см) Игра «Кто ты?» «Кто подпрыгнет дальше всех»
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса в курятнике»	«Ловишки»	«Птички и кошка»	«Кролики»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»	Спокойная ходьба	Ходьба по площадке	Спокойная ходьба

### Декабрь

<b>Задачи:</b> упражнять в беге «змейкой», учить детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала, ходьбе и бегу с изменением направления.				
<b>Этапы</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом с изменением темпа. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.	Ходьба с изменением направления «Кругом!». Медленный бег. Ходьба.	Ходьба друг за другом с изменением темпа. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья	Ходьба с изменением направления «Кругом!». Медленный бег. Ходьба.
<b>Основные виды движений</b>	Игра «Зайцы и волк» «Кто дальше проскользит»	Игра «Котята и щенята» «Гонки на санках»	«Метание снежков в вертикальную цель»	«Гонки на санках» «Кто быстрее до снеговика»
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и птицы»	«Воробышки»	Игра «Котята и щенята	Игра «Зайцы и волк»

<b>Заключительная часть</b>	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Ходьба между снежками, в одну линию.	Спокойная ходьба
-----------------------------	------------------	------------------	--------------------------------------	------------------

### Январь

<b>Задачи:</b> Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.				
<b>Этапы</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег друг за другом.
<b>Основные виды движений</b>	«Гонки на санках» «Покажи мяч»	Игра «Найди свое место» Игра «Добеги до предмета»	«Гонки на санках» «Покажи мяч»	Игра «Найди свое место» Игра «Добеги до предмета»
<b>Подвижные игры</b>	«Гонки на санках» «Снежинки- пушинки»	«Снежная карусель»	«Чья команда быстрее»	«Гонки на санках»
<b>Заключительная часть</b>	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба

### Февраль

<b>Задачи:</b>				
<b>Этапы</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>

<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом. Ходьба «как мышки» - ноги чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Идти мелким шагом и говорить: «Пи-пи-пи». Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена, «как мышки». Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом. Ходьба «как мышки» - ноги чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Идти мелким шагом и говорить: «Пи-пи-пи». Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена, «как мышки». Бег друг за другом.
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба ступающим шагом «Кто быстрее перевезет санки»	Метание снежков в цель. Игра «Птицы и дождь»	«Кто дальше проскользит» «Гонки на санках»	Игра «Воротца» Игра «Кто быстрее перевезет санки»
<b>Заключительная часть</b>	Бег в чередовании с ходьбой	Бег в чередовании с ходьбой	Бег в чередовании с ходьбой	Бег в чередовании с ходьбой

### Март

<b>Задачи:</b> учить ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе, ходить и бегать широкими шагами.				
<b>Этапы</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Игровое упражнение «Ловишка»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перепрыгнуть через 5-6 шнуров	Ходьба в колонне по одному и бег в медленном темпе.	Ходьба и бег мелким и широким шагом.
<b>Основные виды движений</b>	«Быстрые и ловкие» «Сбей предмет» П.и «Зайка беленький»	Прыжки в длину с места «Подбрось поймай» «Ловишки»	«Брось через сетку» «Прокати обруч» П.и «Прятки»	«Будь ловким» Игра «Птицы и дождь» «Лиса в курятнике»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Найдем зайку»	«Угадай, кто кричит»	Спокойная ходьба	Ходьба в колонне по одному



### Апрель

**Задачи:** продолжать учить детей ходьбе и бегу с нахождением своего места в колонне, упражнять в прокатывании обручей, закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, учить набрасывать кольца на неподвижную цель.

Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба парами, бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	Игровые упражнения «Прокати поймай» «На одной ножке по дорожке» П.и «Воробышки»	Игра «Рыбаки и сеть» Подбрасывание и ловля мяча.	Игровые упражнения «Успей поймай» Игра «Из кружка в кружок» П.и «Ловишки с домами»	Игровые упражнения «Пробеги и не задень» «Из кружка в кружок» П. «Наседка и цыплята»
<b>Заключительная часть</b>	Бег. Ходьба.	Бег. Заключительная ходьба.	Бег. Заключительная ходьба.	Заключительная ходьба и бег.

### Май

**Задачи:** упражнять детей в ходьбе парами, бег врассыпную, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить игровые упражнения с мячом, упражнять в ходьбе и беге по кругу, упражнять в прыжках через короткую скакалку.

Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «зайцы» дети прыгают на двух ногах, «петушки» останавливаются и машут крыльями	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары, ходьба и бег парами	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление движения
<b>Основные виды движений</b>	Игровые упражнения «Достань до мяча» «пробеги не задень»	Игровые упражнения «Попади в корзину» «Подбрось- поймай» П.и «Удочка»	Игровые упражнения «Кто не уронит» «Не задень» «Бегом по дорожке»	Игровые упражнения «подбрось- поймай» «Кто быстрее по дорожке» П.и «Прятки»

	П.и «Ловишки»		П.и «Пробеги тихо»	
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий	Игра малой подвижности «Где спрятался заяц»	Игра малой подвижности «Кто ушел»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»

#### **СТАРШАЯ ПОДГРУППА**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети

уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны.

При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

#### **Основные виды движения:**

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.

2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с средним темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбрать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

8. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

### **Цели и задачи на год**

- Развивать и совершенствовать двигательные навыки умения детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умения ходить и бегать согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (влево, вправо).
- Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах, на месте и в продвижении вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и в высоту с места, учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.
- Отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди.
- Учить построениям, соблюдать дистанцию во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и т.д.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

### **Структура организации образовательной области «Физическая культура»**

Физическая Культура	Неделя	Год
	3	102

**Комплексно-тематическое планирование**  
**Старшая подгруппа**  
**Сентябрь**

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Школьники. Осенние дары. Животные. Профессии.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Сегодня дошколята, завтра школьники»	«Осенние дары природы»	«Наши друзья – животные»	«Нужные профессии на селе»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Мы- веселые ребята»			

**Октябрь**

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Я- Гражданин. Техника. Моя Семья. ПДД.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Моя семья»	«Мир предметов и техники»	«Я - человек! Я - гражданин! Мои права»	«Знай и уважай ПДД»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Моя спортивная семья»			

**Ноябрь**

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Страна. Осень. Народное творчество. Мама.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Родная страна»	«Поздняя осень»	«Народное творчество, культура и традиции». (Золотая хохлома)	«Праздник мам»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.			

<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>Веселые старты «Собери урожай»</b>
-----------------------------	---------------------------------------

### Декабрь

<b>Общая тема месяца</b>	<b>К нам спешит Новый год</b>			
<b>Темы недель</b>	«Волшебница Зима»	«Зимние забавы»	«Мастерская Деда Мороза»	«Новый год»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>Праздник «Новый год- пора чудес»</b>			

### Январь

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Рождественские игры. Птицы. Почему?</b>			
<b>Темы недель</b>	<b>«Неделя игр. Рождественские праздники - колядки»</b>	<b>«Птицы зимой»</b>	<b>«Любопытные почемучки»</b>	
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	<b>«Рождественские праздники - колядки»</b>			

### Февраль

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Культура. Художники. Защитники. Книга.</b>			
<b>Темы недель</b>	<b>«Культура общения»</b>	<b>«Юные волшебники»</b>	<b>«Защитники Отечества»</b>	<b>«Неделя детской книги»</b>

<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и в беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Мой ПАПА-Защитник»

### Март

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Женский день весной. Растения в доме. Девочки и мальчики.</b>			
<b>Темы недель</b>	«Женский день»	«Весна - красна»	«Комнатные растения»	«Девочки и мальчики»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, с малым мячом. «Пожарные на учении». «Мяч водящему». развивая ловкость и глазомер.			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Весеннее пробуждение»			

### Апрель

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Здоровье. Космос. Птицы.</b>			
<b>Тема недели</b>	«Неделя здоровья»	«Космические просторы»	«Пернатые соседи и друзья»	«День смеха»
<b>Цели и задачи на неделю</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании			
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Космонавты в спортивном зале»			

### Май

<b>Общая тема месяца</b>	<b>Праздник Победы</b>		
<b>Тема недели</b>	«День Победы!»	«Опыты и эксперименты»	«Путешествие по экологической тропе»

<b>Цели и задачи на неделю</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
<b>Итоговое мероприятие</b>	«Здравствуй, Лето»

**Комплексно - тематическое планирование  
Старшая подгруппа  
СЕНТЯБРЬ  
«Осень- чудесная пора»**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх, Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b> «Сегодня дошколята, завтра школьники»	<b>2-я неделя</b> «Осенние дары природы»	<b>3-я неделя</b> «Наши друзья – животные»	<b>4-я неделя</b> «Нужные профессии на селе»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды, умеет строиться в колонне по одному с изменением движений, самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении, соблюдает технику безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направлений, бег между предметами, бег с изменением темпа движений, ползание по гимнастической скамье, прыжки с продвижением вперед и перебрасывании мяча.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С мешочком	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие — по гимнастической скамейке,	1. Прыжки в высоту с места — упражнение	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз).	



	перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола, повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	«Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины.	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	

## ОКТАБРЬ

### «Я- Гражданин»

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным
<b>Темы Этапы занятия</b>	«Моя семья»	«Мир предметов и техники»	«Я - человек! Я - гражданин! Мои права»	«Знай и уважай ПДД»	

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна, ориентируется в пространстве при изменении направления движения в беге между предметами, умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе.				шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Рассказать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна.	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту, ходьба парами.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С обручем		С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ —от груди).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8- 10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат), с трех шагов (4—5 раз). Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.		1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие , 2—3 раза

<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди».	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	«Летает —не летает»	«Летает —не летает»	

## НОЯБРЬ

### « Народное творчество. Мама»

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	«Родная страна»	«Поздняя осень»	«Народное творчество, культура и традиции»	«Праздник мам»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правила безопасности, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>					<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба с высоким подниманием колен, перебрасывание мячей в шеренгах, ходьба с изменением движения, бег между предметами, прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке, ведение мяча между предметами.				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке	

<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, повторить 2—3 раза.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза	1. Пролезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	По выбору детей	«Летает — не летает»	«У кого мяч?»	

## ДЕКАБРЬ

### «К нам спешит Новый год»

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Волшебница Зима»	2-я неделя «Зимние забавы»	3-я неделя «Мастерская Деда Мороза»	4-я неделя «Новый год»	
					Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить

<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке, может держать дистанцию в беге друг от друга, сохраняет устойчивое равновесие.				ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, ходьба и бег по кругу, бег в рассыпную, ползание по гимнастической скамейке, лазание на гимнастическую стенку.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски, 2—3 раза</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах, 10—12 раз.</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге; повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>

			сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.		
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает — не летает»	«Морская фигура»	

**ЯНВАРЬ**  
**«Рождественские игры»**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				<b>Задачи</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>2-я неделя «Неделя игр. Рождественские праздники - колядки»</b>	<b>3-я неделя «Птицы зимой»</b>	<b>4-я неделя «Любопытные почемучки»</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать и ходить между предметами, держать равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползание по скамейке на четвереньках, владеет навыком самомассажа, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закреплять умение отбивать мяч от об пол, упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.

<b>Вводная часть</b>	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Ходьба и бег широким, свободным шагом, ходьба и бег враспынную. По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем, ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, враспынную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			<p>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр, формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>ОРУ</b>	С мешочком	С мячом	С кеглей	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Катание мяча в воротики (2-3 дуги, на расст 80-100 см) 3-4 раза</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске. 2-3 раза</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80- 100 см) по 2-3 раза каждой рукой.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз</p> <p>2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. По 2-3 раза.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 2-3 раза</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу).</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Воробышки и автомобиль»	«Догони меня»	«Жуки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто тише»	Идти, по кругу взявшись за руки	«Найди зайку»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Культура общения»	2-я неделя «Юные волшебники»	3-я неделя «Защитники Отечества»	4-я неделя «Неделя детской книги»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеют убирать свои рабочие места, ловить мяч в ходьбе и в беге, перепрыгивают через шнуры, умение держать равновесие, прыгать из обруча в обруч.					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт).</li> <li>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк».</li> <li>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</li> </ol>	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Перелет птиц»	«Хитрая лиса»	«Угадай, что делали»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тишина»	"У ребят порядок строгий"	"Воздушный шар"	«По дорожке»	



**МАРТ**

**«Женский день весной. Растения в доме. Девочки и мальчики»**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «Женский день»</b>	<b>2-я неделя «Весна - красна»</b>	<b>3-я неделя «Комнатные растения»</b>	<b>4-я неделя «Девочки и мальчики»</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеют прыгать с места в длину, соблюдают правила подвижной и спортивной игры, в ходьбе с парами, бег в рассыпную, знают технику ловли мяча, в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.					<p>Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу( вправо и влево ). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	Без предметов	На скамейке с кубиками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.</p> <p>3. Прыжки в длину с мячом (расстояние- 25см.).</p> <p>4. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой)</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой).</p> <p>4. Прыжки через «ручeёк» (с места) расст. – 30 см.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко»	«Лягушки»	

Малоподвижные игры	«Найди куклу»	«Возьми флажок»	«Воздушный шар (дыхание)»	По желанию детей	гимнастической скамейке.
--------------------	---------------	-----------------	---------------------------	------------------	--------------------------

**АПРЕЛЬ**  
**«Здоровье. Космос. Птицы»**

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Неделя здоровья»	2-я неделя «Космические просторы»	3-я неделя «Пернатые соседи и друзья»	4-я неделя «День смеха»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков, при метании мешочков, умение перебрасывать мяч друг другу.					<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	

				(на середине присесть, встать пройти).	
<b>Подвижные игры</b>	<b>«Пробеги тихо»</b>	<b>«Совушка»</b>	<b>«Воробышки и кот»</b>	<b>«Наседка и цыплята»</b>	
<b>Малоподвижные игры</b>	<b>Ходьба в колонне по одному на носках</b>	<b>«Стоп»</b>	<b>«Угадай по голосу»</b>	<b>Ходьба за ловкой кошкой</b>	

**МАЙ**  
**«Праздник Победы»**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Задачи</b>
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя «День Победы!»</b>	<b>2-я неделя «Опыты и эксперименты»</b>	<b>3-я неделя «Путешествие по экологической тропе»</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков, при метании мячей.					Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».				прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность.</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка».</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один-двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»	«Найди зайца»	

**Комплексно- тематическое планирование на свежем воздухе**  
**Старшая подгруппа**  
**Сентябрь**

**Задачи:** учить детей медленному бегу, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее, учить детей во время бега соблюдать расстояние между друг другом, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ориентировку в пространстве.

Учить детей во время бега держать спину и голову прямо, учить бегать врассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость, глазомер.

<b>Этапы игр-занятий</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по площадке с выполнением движений рук, медленный бег, ходьба.	Ходьба по площадке с выполнение движений рук. Медленный бег. Ходьба.	Ходьба по площадке с выполнение движений рук. Медленный бег. Ходьба.	Ходьба в колонне по одному с выполнение движений рук. Медленный бег. Ходьба.
<b>Основные виды движений</b>	Игра «Перепрыгни через ручеек» Ходьба по гимнастическим скамейкам Прыжки на двух ногах	Игра «Найди свое место» Игра «Добеги до предмета»	Игра «Добеги до предмета» Катание на велосипеде	Игра «найди себе пару» «кто дальше бросит»
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро в домик»	«Быстро в домик»	«Спящая лиса»	«Самолеты»
<b>Заключительная часть</b>	Непродолжительный бег. Ходьба.	Непродолжительный бег. Ходьба	Непродолжительный бег. Ходьба	Спокойная ходьба по площадке.

**Октябрь**

**Задачи:** учить детей прыжкам в высоту через шнур, развивать ориентировку в пространстве.

Упражнять в беге с увертыванием, учить удерживать во время ходьбы интервал.

<b>Этапы игр-занятий</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
--------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом, с выполнением упражнений для рук. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.	Ходьба друг за другом, с выведением прямых ног вперед, вверх, с оттягиванием носков вперед- вниз и сильным взмахом рук в стороны. Бег друг за другом. Ходьба.	Ходьба друг за другом, с выполнением упражнений для рук. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.	Ходьба друг за другом, с выведением прямых ног вперед, вверх, с оттягиванием носков вперед- вниз и сильным взмахом рук в стороны. Бег друг за другом. Ходьба
<b>Основные виды движений</b>	«Подбрасывание и ловля мяча руками» «Кто добежит быстрее»	«Прыжки с места через шнур» (высота 10-15 см) «Попади в корзину»	«Перепрыгни через ручеек» «Подбрось и поймай»	«Попади в корзину» «Прыжки на скакалке»
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Ловишки»	«Спящая лиса»	«Котята и щенята»
<b>Заключительная часть</b>	Спокойная ходьба.	Бег в среднем темпе. Ходьба.	Спокойная ходьба.	Спокойная ходьба по площадке.

### Ноябрь

<b>Задачи:</b> упражнять детей в беге, пролезании в обруч, упражнять в прыжках с высоты, беге с увертыванием, Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, упражнять в беге «змейкой»				
<b>Этапы игр-занятий</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом, с изменением направления. Бег друг за другом. Подскоки с разным положением рук. Ходьба.	Ходьба друг за другом, на прямых ногах со слегка разведенными в стороны носками (как «пингвины»). Бег друг за другом.	Ходьба друг за другом, с изменением направления. Бег друг за другом. Подскоки с разным положением рук. Ходьба.	Ходьба друг за другом, на прямых ногах со слегка разведенными в стороны носками (как «пингвины»). Бег друг за другом.
<b>Основные виды движений</b>	«Покажи мяч» Бег «змейкой»	Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него «Докати до стены»	Лазание по гимнастической скамейке чередующимся шагом Игра «Не задень»	«Перепрыгни через ручеек» (высота 20-25 см) Игра «Кто ты?»

				«Кто подпрыгнет дальше всех»
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса в курятнике»	«Ловишки»	«Птички и кошка»	«Кролики»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»	Спокойная ходьба	Ходьба по площадке	Спокойная ходьба

### Декабрь

<b>Задачи:</b> упражнять в беге «змейкой», учить детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала, ходьбе и бегу с изменением направления, учить детей снимать и надевать лыжи, ходить ступающим шагом, учить ходить ступающим шагом.				
<b>Этапы</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба друг за другом с изменением темпа. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звеня.	Ходьба с изменением направления «Кругом!». Медленный бег. Ходьба.	Ходьба друг за другом с изменением темпа. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звеня	Ходьба с изменением направления «Кругом!». Медленный бег. Ходьба.
<b>Основные виды движений</b>	Игра «Зайцы и волк» Скользя по ледяным дорожкам «Кто дальше проскользит»	Игра «Котята и щенята» «Гонки на санках»	Скольжение по ледяным дорожкам» «Метание снежков в верт-ную цель»	«Гонки на санках» «Кто быстрее до снеговика»
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и птицы»	«Воробышки»	Игра «Котята и щенята	Игра «Зайцы и волк»
<b>Заключительная часть</b>	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Ходьба между снежками, в одну линию.	Спокойная ходьба

### Январь

<b>Задачи:</b> Закреплять разные виды ходьбы и бега. Развивать у детей меткость, глазомер, координацию при метании. Учить дышать через нос.				
<b>Этапы</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба обычная.	«Кто быстрее прибежит к флажку?» Метание снежков	Ходьба обычная. По сигналу изобразить: самолет,	Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на

	По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. Бег обычный.	«Пингвины»	лошадку, медведя, зайца. Бег обычный.	2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.
<b>Основные виды движений</b>	«Лошадки и конюх»	«Перепрыгни – не задень» «Быстро из круга»	«Кто дальше бросит»	«Мы веселые ребята»
<b>Подвижные игры</b>	«Гонки на санках» «Снежинки- пушинки»	«Снежная карусель»	«Чья команда быстрее»	«Гонки на санках»
<b>Заключительная часть</b>	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба

### Февраль

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.

Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».	Ходьба обычная. Ходьба «след в след», махи руками «бушует ветер», по сигналу - присесть, сгруппироваться. Бег обычный.	Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».	Ходьба обычная. Ходьба «след в след», махи руками «бушует ветер», по сигналу - присесть, сгруппироваться. Бег обычный.
<b>Основные виды движений</b>	«Кто быстрее перевезет санки» «Пингвины»	Метание снежков в цель. «Кто быстрее принесет льдинку?»	«Кто дальше проскользит» «Кто быстрее принесет льдинку?»	Игра «Воротца» Игра «Кто быстрее перевезет санки»
<b>Заключительная часть</b>	Бег в чередовании с ходьбой	Бег в чередовании с ходьбой	Бег в чередовании с ходьбой	Бег в чередовании с ходьбой

### Март

**Задачи:** Закреплять прыжки на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.



Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Игровое упражнение «Ловишка»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перепрыгнуть через 5-6 шнуров	Ходьба в колонне по одному и бег в медленном темпе.	Ходьба и бег мелким и широким шагом, через шнуры.
<b>Основные виды движений</b>	«Быстрые и ловкие» «Сбей предмет» П.и «Зайка беленький»	Прыжки в длину с места «Подбрось поймай» «Ловишки»	«Брось через сетку» «Прокати обруч» П.и «Прятки»	«Будь ловким» Игра «Птицы и дождь» «Лиса в курятнике»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Найдем зайку»	«Угадай, кто кричит»	Спокойная ходьба	Ходьба в колонне по одному

#### Апрель

<b>Задачи:</b> продолжать учить детей ходьбе и бегу с нахождением своего места в колонне, упражнять в прокатывании обручей, учить катанию на велосипеде, закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю, учить набрасывать кольца на неподвижную цель.				
Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба парами, бег враспынную.
<b>Основные виды движений</b>	Игровые упражнения «Прокати поймай» «На одной ножке по дорожке» П.и «Воробышки»	Игра «Рыбаки и сеть» Подбрасывание и ловля мяча.	Игровые упражнения «Успей поймать» Игра «Из кружка в кружок» П.и «Ловишки с домами»	Игровые упражнения «Пробеги и не задень» «Из кружка в кружок» П. «Наседка и цыплята»
<b>Заключительная часть</b>	Бег. Ходьба.	Бег. Заключительная ходьба.	Бег. Заключительная ходьба.	Заключительная ходьба и бег.

#### Май

<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе парами, бег враспынную, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить игровые упражнения с мячом, упражнять в ходьбе и беге по кругу, упражнять в прыжках через короткую скакалку.				
Этапы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «зайцы» дети прыгают на двух ногах, «петушки» останавливаются и машут крыльями	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары, ходьба и бег парами	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление движения
<b>Основные виды движений</b>	Игровые упражнения «Достань до мяча» «пробеги не задень» П.и «Ловишки»	Игровые упражнения «Попади в корзину» «Подбрось- поймай» П.и «Удочка»	Игровые упражнения «Кто не уронит» «Не задень» «Бегом по дорожке» П.и «Пробеги тихо»	Игровые упражнения «подбрось- поймай» «Кто быстрее по дорожке» П.и «Прятки»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий	Игра малой подвижности «Где спрятался заяц»	Игра малой подвижности «Кто ушел»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы:**

Программа реализует следующие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом.

#### **Взаимодействие групп и социума**

В течении года совместно с детьми проводятся экскурсии на лыжную базу, на стадион «Юбилейный», в политехникум. Проводятся встречи со знаменитыми спортсменами района.

#### **3.2. Физкультурно- оздоровительная работа**

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого, изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, опираясь на разные части стопы, прыгать, высоко поднимать колени при ходьбе.

В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу ребенка.

Здоровый ребенок - это жизнерадостный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый, сильный. Воспитанием такого ребенка является целью дошкольного учреждения.

Через организацию двигательного режима детей систематизированы формы работы с детьми по развитию навыков здорового образа жизни. В нашем дошкольном учреждении проводятся физкультурно- оздоровительные занятия: гимнастика, прогулки- походы, оздоровительный бег,

гимнастика после дневного сна, упражнения для устранения плоскостопия, улучшения осанки, самостоятельная двигательная деятельность.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается речь. Формирование сложных движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы подготавливает совершенствование движений артикуляторных органов- губ, языка, нижней челюсти. Особенно тесно связано со становлением речи развитие тонких движений пальцев рук.

В последние годы становится очень актуальной проблема развития речи у детей дошкольного возраста. Отмечается постоянное увеличение количества детей, имеющих нарушение речи.

К сожалению, в силу ряда причин не каждый ребенок может вовремя получить помощь специалиста- логопеда. Педагогам необходимо искать новые, более эффективные и интересные детям формы коррекции речи.

Логоритмика является наиболее эмоциональным звеном логопедической коррекции, сочетающая исправление нарушения речи с развитием сенсорных и двигательных способностей детей.

Элементы логоритмики я использую со всеми дошкольниками, как на физкультурных занятиях, так и во время утренней гимнастики (артикуляционные упражнения, речевые игры, чистоговорки, пальчиковые игры, коммуникативные игры и.т.д)

#### **Задачи:**

- Развивать слуховое внимание и память,
- Выработать четкость координированных движений во взаимосвязи с речью,
- Укреплять костно- мышечный аппарат,
- Формирование пространственных представлений, развитие выносливости, силы, координации движений.
- Развитие чувства ритма, воспитание положительных и личностных качеств.

### **3.3. План физкультурных досугов и развлечений**

<b>Месяцы</b>	<b>Разновозрастная</b>	
	<b>Младшая подгруппа</b>	<b>Старшая подгруппа</b>
<b>Сентябрь</b>	«Здоровье береги»	«Веселый светофор»
<b>Октябрь</b>	«Осенние забавы»	«Движение-это жизнь»
<b>Ноябрь</b>	«Веселые мячи»	«Фестиваль спорта»
<b>Декабрь</b>	«Мы здоровье сбережем»	«Знакомство с разными народными играми»
<b>Январь</b>	«В гостях у Зимы»	«Зимние олимпийские игры»
<b>Февраль</b>	«Мой ПАПА-Защитник»	«Мой ПАПА-Защитник»
<b>Март</b>	«Фестиваль спорта»	«Фестиваль спорта»
<b>Апрель</b>	«МЫ веселые ребята»	«День космонавтики»
<b>Май</b>	«Праздник лета, праздник солнца»	«День здоровья»

### **3.4. Режим двигательной активности**

<b>Виды занятий</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>Возраст детей</b>
<b>Физкультурно- оздоровительные занятия</b>			

<b>Утренняя гимнастика</b>	Утренняя гимнастика Подвижные игры Музыкальная гимнастика	Ежедневно в зале и на свежем воздухе	Младшая, старшая подгруппа
<b>Учебные занятия</b>			
Физическая культура	Традиционное Тренировочное Игровое Тематическое Контрольно- проверочное Прогулка- поход	3 раза в неделю Длительность 10-30 минут	Младшая, старшая подгруппа
<b>Физкультурно- массовые занятия</b>			
<b>Физкультурный досуг</b>	физкультурные упражнения и подвижные игры; спортивные игры; упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения; игры-эстафеты; музыкально-ритмические импровизации	раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице; длительность 20-40 мин	3-6 лет
<b>Физкультурно- Спортивные праздники</b>	в физкультурном зале; на открытом воздухе; спортивно-развлекательное мероприятие «Мой ПАПА-Защитник», Районные соревнования «Лыжня зовёт!», «День здоровья» «Фестиваль спорта» с родителями	2-3 раза в год	4-6 лет
<b>День здоровья</b>	Комплексные занятия; - прогулки-походы; - игры-эстафеты	1 раз в квартал	4-6 лет
<b>Спартакиада</b>	Физкультурно-спортивные соревнования	1 раз в год	4-6 лет

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

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска гладкая	1
	Доска гладкая с зацепами	1
	Доска с ребристой поверхностью	1
	Модули мягкие	1
	Скамейка гимнастическая	1
Для прыжков	Обручи	15
	Палки гимнастические	20
	Палки гимнастические деревянные	20
	Мат гимнастический	1
	Скакалки	20
	Мячи футбольные	15
Для катания, бросания и ловли	Кегли	25
	Кольцеброс	2
	Мешочки с песком	25

	Мяч средний	10
	Мяч малый	12
	Мяч набивной	15
	Мяч для баскетбола	12
	Мяч массажный	30
Для ползания и лазания	Дуги	6
	Канат	1
	Веревка	1
	Стенка гимнастическая	1
Для общеразвивающих упражнений	Лента	40
	Гантели	25
	Косички	27
Для спортивных игр	Бадминтон	10
	Клюшки хоккейные	6
	Городки	1
	Теннисные ракетки	6
	Мячи теннисные	12
	Мяч футбольный	1

### 3.6. Планирование образовательной деятельности

<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>		
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>периодичность</b>	<b>Количество часов за учебный период</b>
<b>Физическая культура в помещении</b>	2 раза в неделю	384 часа
<b>Физическая культура на прогулке</b>	1 раз в неделю	102 часа
<b>Итого:</b>		486 часов

#### **Литература и методические пособия**

1. Из детства — в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет / Т. Н. Доронова, Л. Н. Галигузова, Л. Г. Голубева и др. — М.: Просвещение, 2006.

2. Воспитание и развитие детей от 1 года до 2 лет: методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / Л. Н. Галигузова, Л. Г. Голубева, Т. И. Гризик и др. — М.: Просвещение, 2006.
3. Воспитание и развитие детей от 2 до 3 лет: методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / Л. Н. Галигузова, Л. Г. Голубева, Т. И. Гризик и др. — М.: Просвещение, 2006.
4. Воспитание и развитие детей от 3 до 4 лет: методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / Л. Н. Галигузова, Л. Г. Голубева, Т. И. Гризик и др. — М.: Просвещение, 2006.
5. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / Т. Н. Доронова, Г. В. Глушкова, Т. И. Гризик и др. — М.: Просвещение, 2005. Доскин В. А.
6. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей, и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. — М.: Просвещение, 2006.
7. Растем играя: средний и старший дошкольный возраст: пособие для воспитателей и родителей / В. А. Недоспасова. — М.: Просвещение, 2004. Полтавцева Н. В.
8. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4—5 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. — М.: Просвещение, 2005. Полтавцева Н. В.
9. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5—6 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. — М.: Просвещение, 2005. Полтавцева Н. В.
10. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. — М.: Просвещение, 2000г.
10. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2012г.
11. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы», научные редакторы Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.
12. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П.Щербак
13. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Портал Мирсибо <https://mersibo.ru/>.
2. Портал Маам <https://www.maam.ru/> .
3. ЭОР составленные педагогами детского сада и на электронных носителя

