

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №2 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»**

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре Топорковой В.Е.  
на 2022 – 2023 г.**



**Карачаевск 2022**

## Содержание

### Раздел 1. Целевой

#### Пояснительная

записка.....	3
1.1 Цели и задачи реализации программы.....	4
1.2 Принципы и подходы к организации образовательного процесса.....	6
1.3 Содержание психолого-педагогической работы.....	6
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 7 лет.....	8
1.5 Планируемые результаты освоения программы образовательная область «Физическое развитие».....	10

### Раздел 2. Содержательный

2.1 Учебный план реализации программы в МБДОУ №2 «Красная шапочка».....	16
2.2 Перечень методических пособий по реализации образовательной деятельности во 2 младшей группе.....	17
2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы в группе.....	18
2.4 Содержание коррекционной работы в ДОУ.....	19
2.5 Взаимодействие с семьей, с социумом.....	22
2.6 Комплексно – тематическое планирование. Образовательная область «Физическое развитие».....	23
2.7 Модели организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками ДОУ.....	77

### Раздел 3. Организационный.

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала.....	90
3.2 Структура НОД физкультурного занятия в спортивном зале.....	96
3.3 Режим дня, двигательный режим, схема закаливания детей.....	99
3.4 Традиции, события, праздники, мероприятия.....	106

### Раздел 4. Список методической

литературы.....	108
-----------------	-----

## **Раздел 1. Целевой раздел Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре в группах общеразвивающей направленности (3-7 лет) на учебный год муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Красная шапочка» г. Карачаевска (далее-Программа) разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Красная шапочка» г.Карачаевска и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 31июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 № 59599);

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573);

-Постановления Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» -Программы дошкольного образования «Экспресс – анализ детской деятельности. Физическая подготовленность ребёнка – дошкольника» О.А.Сафоновой, др.

Структура и содержание Программы определена сроком на 1 год и корректируется инструктором по физической культуре в соответствии с реальными условиями, дополняется календарным планированием работы и комплексно-тематическим планом.

## 1.1 Цели и задачи реализации программы

**Цель:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- развитие физических качеств – скорости, силы, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы и подходы в организации образовательного процесса:**

Программа построена на основных принципах дошкольного образования и ФГОС: Требования к организации физического воспитания:

- 1) Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств;
- 2) Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста и времени года.

Рекомендуются использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.д. В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольного образовательного учреждения.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

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

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

4) Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

В содержании программы учтены основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее -индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником(субъектом)образовательных отношений;

При планировании и организации работы по направлению «Физическое развитие», учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

## **1.2 Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

1. Принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Принцип полноты, необходимости и достаточности (содержание программы позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале).
4. Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
6. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.
7. Признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка, уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
8. Принципы дифференциации и индивидуализации в образовательном процессе обеспечивают развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.
9. Принцип непрерывности образования требует связи всех ступенек дошкольного образования для обеспечения к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении в начальной школе; соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько усвоения детьми определенного объема информации, знаний, сколько формирования у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью, — любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.
10. Принцип системности, который означает, что Программа представляет собой целостную систему высокого уровня (все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы).
11. Принцип этнокультурной соотнесенности дошкольного образования, который реализуется через приобщение детей к истокам русской народной культуры, одновременно Программа предполагает воспитание уважения к другим народам, интерес к мировому сообществу.

## **1.3 Содержание психолого-педагогической работы**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

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.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их

беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

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

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

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

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

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

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

**В младшем возрасте** у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 –17 кг в 3 – 4 года.

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

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

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в



большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

#### **Проявления в психическом развитии:**

-хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

-стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных

условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

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

-В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

-Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

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

-Ритмическая гимнастика.

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

-Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

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

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы. Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Результаты образовательной деятельности Достижения ребенка (Что нас радует)**

Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден. Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).

Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.

Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.

Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

**Пятый год жизни. Средняя группа Результаты образовательной деятельности**

**Достижения ребенка (Что нас радует)**

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя.

Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. Нарушает правила в играх,

хотя с интересом в них участвует.

Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению. Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.

Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.

Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

### **Шестой год жизни. Старшая группа**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Результаты образовательной деятельности Достижения ребенка (Что нас радует)**

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Имеет представления о некоторых видах спорта.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.

Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.

Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

### **Седьмой год жизни. Подготовительная группа Результаты образовательной деятельности**

#### **Достижения ребенка (Что нас радует)**

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

#### **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.

Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.

Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.

Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).

Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.

**К целевым ориентирам дошкольного образования относятся** следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка по направлению «Физическое развитие»:

<b>Возрастные группы</b>	<b>Показатели целевых ориентиров развития ребёнка</b>
<b>Младшая</b>	У ребёнка развита крупная моторика, он подвижен. Ребенок учится правильным, более экономным формам движения. У ребёнка появляется способность умение выслушивать словесные пояснения и следить за показом движения.
<b>Средняя</b>	Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. У ребенка движения тела уже достаточно координированы, точны. У него возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Возросла сила конечностей. Ребенок способен воспринимать словесные пояснения. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
<b>Старшая</b>	Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, более организован и дисциплинирован, может контролировать свои движения и управлять ими, хорошо понимают команду, сохраняет пространственную ориентацию. Умеет анализировать свои успехи и успехи других, даже стремится помогать друг другу.
<b>Подготовительная</b>	У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Для того чтобы увидеть результаты достижений каждого ребёнка использую оценку индивидуального развития (педагогическая диагностика).

### Оценка индивидуального развития (педагогическая диагностика)

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдение, беседы, продукты детской деятельности, специальные диагностические ситуации, организуемые воспитателями всех возрастных групп 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (сентябрь, май). В первом случае, она помогает выявить наличные показатели развития каждого ребенка, а во втором - наличие динамики ее развития.

Материалы педагогической диагностики (сводные таблицы и аналитические справки) хранятся в методическом кабинете МБДОУ №2 «Красная шапочка» Диагностические карты, выводы по результатам педагогической диагностики детей хранятся у воспитателей групп МБДОУ «Красная шапочка» г.Карачаевска.

Фиксация показателей развития выражается в балльной системе:

**От 3,5 до 4 баллов** — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).

**От 2,4 до 3,4 балла** — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

**От 1,3 до 2,3 балла** — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

**Менее 1,2 балла** — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

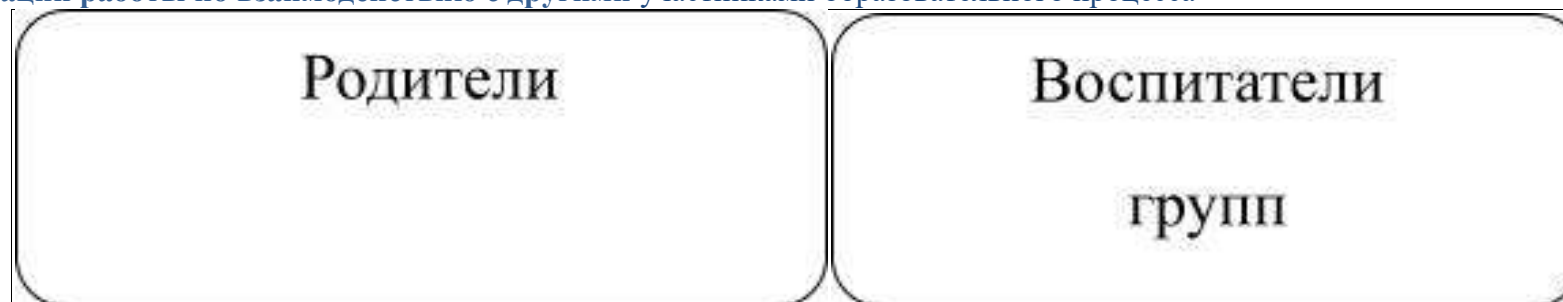
В соответствии с ФГОС ДО планируемые итоговые результаты (в конце подготовительной к школе группы) освоения детьми основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №2 «Красная шапочка» основаны на целевых ориентирах (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования) и описывают качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

**Раздел 2. Содержательный**  
**2.1 Учебный план реализации программы в МБДОУ №2 «Красная шапочка»**

**Организованная образовательная деятельность**

Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**





**Инструктор по  
физической культуре**

**Педагоги-специалисты:**

- Музыкальный руководитель
- Логопед
- Другие сотрудники ДОУ

## **2.2 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной области «Физическое развитие»**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
3. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2016.
4. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. /О.Б.Казина. – Ярославль:

Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008.

5. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н.Г.Коновалова. – Волгоград: Учитель, 2016.
6. Корнева Т.Ф. Парциальная программа «В мире музыкальной драматургии»: музыкально-ритмическая деятельность с детьми дошкольного возраста / Т.Ф. Корнева.- М.:ООО «Русское слово – учебник», 2019.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004.
8. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
9. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 л.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
13. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
14. С.Ф. Копылова Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт. – сост. С.Ф. Копылова. – Ф 50 Волгоград:Учитель.
15. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

### 2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

#### Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

<p>- на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>-игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		
---	---	--	--

#### 2.4 Содержание коррекционной работы в ДОУ

Содержание коррекционной работы в МБДОУ «Детский сад № 2 «Красная шапочка» обеспечивает развитие эмоционального, социального и интеллектуального потенциала ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, и формирование его позитивных личностных качеств. Охватывает следующие структурные подразделения, представляющие определенные направления коррекционно-развивающей деятельности и образования детей:

- Медико-психолого-педагогический консилиум (далее ПМПк).
- Логопедический пункт.
- Спортивный зал

#### Содержание работы ПМПк детского сада

Основной целью работы Консилиума является: обеспечение комплексной специализированной помощи детям с ОВЗ в условиях

образовательного учреждения.

Основные направления деятельности Консилиума:

Диагностическое направление предусматривает комплексное медико-психолого- педагогическое изучение ребёнка в целях определения образовательного маршрута, уточнения диагноза при динамическом наблюдении коррекционно-воспитательного процесса, а также определение эффективности реализации индивидуальной программы развития ребёнка.

Коррекционно-развивающее направление реализуется в процессе формирования способов усвоения детьми с особенностями в развитии социального опыта взаимодействия с людьми и предметами окружающей действительности; в процессе развития компенсаторных механизмов становления психики и деятельности проблемного ребёнка. В преодолении и предупреждении у воспитанников детского сада вторичных отклонений в развитии их познавательной сферы, поведения и личности в целом. При формировании у детей способов ориентировки в окружающей действительности, служащих средством становления у них целостной системы знаний, умений и навыков, появления психических новообразований.

Консультативное направление решает задачи консультирования педагогических работников и родителей с позиции потребностей и возможностей возрастного развития ребёнка, а также индивидуальных вариантов развития. Предусматривает оказание специализированной консультативной помощи в ситуации реальных затруднений, связанных с образовательным процессом или влияющих на эффективность образовательного процесса ДООУ.

Профилактическая значимость деятельности Консилиума реализуется в процессе решения задач, всех выше перечисленных направлений: регулярное диагностическое обследование на всех возрастных этапах позволяет своевременно выявить детей с особенностями в развитии и оказать им специализированную помощь; вовремя начатое коррекционное воздействие, даёт возможность ребёнку «догнать» своих сверстников в развитии к началу школьного обучения, и предупреждает у воспитанников детского сада вторичных отклонений в развитии. Консультативная деятельность обогащает представления педагогов и родителей о факторах и условиях охраны и укрепления психологического здоровья ребёнка, причинах и признаках его нарушения. Стимулирует формирование правильной позиции в сфере построения взаимоотношений и оказания посильной помощи ребёнку с проблемами в развитии.

### ***Диагностическое направление***

Для успешности воспитания и обучения детей необходима своевременная правильная оценка их возможностей и выявление особых образовательных потребностей. В связи с этим особая роль отводится диагностической работе. Участие ребёнка в психолого-педагогической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психолого-педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения образовательных задач, либо по официальному запросу государственных органов системы защиты прав несовершеннолетних, на основании, предусмотренном законом.

Цель диагностической деятельности: получение полных информативных данных об индивидуальных особенностях психоречевого развития детей, которые будут положены в основу разработки индивидуальных образовательных маршрутов, либо с целью оптимизации работы с группой детей.

### **Направление включает следующие разделы:**

Скрининг-диагностика раннего развития ребёнка.

Оценка речевого и познавательного развития детей 4-5 лет, его динамики, измерение личностных образовательных результатов.

Диагностика психологической готовности детей к обучению в школе.

Диагностическая работа по проблемам речевого и психического развития ребёнка (по запросам родителей, педагогов, специалистов).

Основная цель деятельности: выявить детей «группы внимания» и «группы риска» с целью оказания своевременной профессиональной психолого-педагогической помощи.

Скрининговое обследование проводится ежегодно с детьми второй группы раннего возраста (2-3 года) через 2-3 месяца после завершения адаптационного периода. Скрининг включает в себя следующие параметры: «Сенсорное развитие», «Общие движения», «Развитие речи», «Игровая деятельность», «Общение», «Навыки самообслуживания» Обследование проводится в форме динамического наблюдения педагогами группы с участием педагога-психолога.

Оценка речевого и познавательного развития детей 4-5 лет, его динамики, измерение личностных образовательных результатов.

Основная цель: комплексное изучение ребёнка в целях определения образовательного маршрута, уточнения диагноза при динамическом наблюдении коррекционно-воспитательного процесса.

Первичное обследование ребёнка проводится ежегодно в январе-феврале месяце, повторное – в конце учебного года. Обследование проводит каждый специалист Консилиума индивидуально: педагог, педагог-психолог, учитель-логопед. По результатам обследования каждый специалист оформляет профессиональное заключение. На основании полученных данных (представлений специалистов) вырабатываются коллегиальное заключение и рекомендации Консилиума. Полученные результаты заносятся в коррекционно-реабилитационную карту ребёнка.

#### ***Диагностика психологической готовности детей к обучению в школе***

Основная цель: определение уровня психологической готовности ребёнка к обучению в школе. Обследование проводится педагогом-психологом ежегодно в конце учебного года. Основные параметры обследования: произвольная сфера, мотивационная и интеллектуальная. Диагностика проводится в индивидуальной и групповой форме.

Диагностическая работа по проблемам речевого и психического развития ребёнка (по запросу родителей, педагогов, специалистов).

Данный раздел диагностической работы имеет похожий алгоритм деятельности с разделом «Оценка речевого и познавательного развития детей 4-5 лет, его динамики, измерение личностных образовательных результатов»

#### ***Коррекционно-развивающее направление***

Коррекционно-развивающая работа строится на основании результатов психолого-педагогической диагностики и включает следующие разделы:

1. Коррекционно-развивающая работа в процессе освоения детьми социально- коммуникативного опыта.
2. Коррекционно-развивающая работа в преодолении трудностей освоения детьми образовательных областей.
3. Развивающая работа по коррекции проблем в развитии эмоционально-волевой и двигательной сферы детей, включающая социально-педагогическую поддержку ребенка в случае неблагоприятных условий его жизни, при психотравмирующих обстоятельствах: жестоком обращении, антипедагогическом и антисоциальном воздействии среды.

Основная цель: создание условий для своевременного полного или частичного устранения проблем в развитии детей, исходя из реальных возможностей дошкольного учреждения.

Задачи разделов уточняются в зависимости от конкретных проявлений проблем и используемого диагностического инструментария. Задачи решаются в процессе проведения циклов занятий специалистами ПМПк. Они составляют развивающую, либо коррекционно-развивающую программу по определённой проблеме и реализуют её на протяжении определённого количества занятий. Задачи разделов реализуются также через их интегрирование в образовательный процесс, организуемый педагогами ДОУ, специалисты ПМПк оказывают

помощь педагогам, обучая их способам интеграции развивающих задач в практику работы с детьми.

Для достижения успешности в коррекционной работе специалистами используются следующие программы, технологии и методические пособия.

## **2.5 Взаимодействие с семьей, с социумом**

### **Основные цели и задачи:**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и физинструкторам необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и семьи предполагает осуществление совместных мероприятий:

- родительские собрания;
- консультации о физическом воспитании и развитии ребенка в семье;
- тематические выставки;
- информация на сайте ДОУ.

## **2.6 Комплексно – тематическое планирование. Образовательная область «Физическое развитие»**

### **Младшая группа**

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

#### **К концу года дети могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «До свидания , лето»	2-я неделя «Любимые игрушки»	3-я неделя «С друзьями мы играем»	4-я неделя «Путешествие в Спортландию»
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»



<b>Малоподвижные игры</b>	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»
---------------------------	--	-----------------	----------------	----------------

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень»	2-я неделя «Путешествие в осенний лес»	3-я неделя «Ягоды ,грибы, овощи, фрукты »	4-я неделя «Деревья»
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	С осенними листочками Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на вы соте 50 см. от пола);

		«Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.		3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 - 2-я неделя «Птицы»		3 - 4-я неделя «Одежда»	
Этапы занятия				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37

<b>Основные виды движений</b>	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
<b>Подвижные игры</b>	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1 - 2-я неделя		3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия	«Домашние животные и их детеныши»		«Зима»	«Новый год»
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				

<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы	1-я неделя «Зимние виды спорта»	2-я неделя «На лыжах»	3-я неделя «Обитатели уголка природы»	4-я/5-я неделя «Комнатные растения»

<b>занятия</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упали» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки-прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Зимние забавы»		3 - 4-я неделя «Профессии»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
<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 в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
<b>ОРУ</b>	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние межшнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»

<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)
---------------------------	---	---	-----------	--

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Весна»	2-я неделя «Мамин праздник»	3 - 4-я неделя «Путешествие в весенний лес»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
<b>ОРУ</b>	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59

<b>Основные виды движений</b>	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

### АПРЕЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
Темы	1 - 2-я неделя «День космонавтики» «Космос»		3-я неделя Путешествие в заповедник»	4-я/5 -я неделя «Транспорт»
<b>Этапы занятия</b>				
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с			



	заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их			
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
<b>Основные виды движений</b>	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	

Этапы занятия	«Игры летом»	«Закаляйся вместе с нами»	«Лето»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай комара»	«Воробьишки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

## Средняя группа

### Физическое воспитание

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников средней группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
  - совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

#### К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони.
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м., выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Праздник знаний»	2-я неделя «Осень»	3-я неделя «Путешествие в лес»	4-я неделя «Дары осени»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				<p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков,</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	<p>подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на</p>	<p><b>Труд:</b> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою</p>

	флажка.		5. Прыжки на двух ногах между кеглями	двух ногах	одежду. <b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Познаю себя»	2-я неделя «Я и моя семья»	3-я неделя «Профессии моих родителей»	4-я неделя « О дружбе и друзьях»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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»</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				

<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	упражнений гимнастики.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <b>Познание:</b> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	<b>Музыка:</b> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
<b>Малоподвижные игры</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».	<b>Труд:</b> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

### НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я - 2-я неделя</b> «День народного единства»	<b>3-я - 4-я неделя</b> «Моя страна»	<b>Здоровье:</b>
<b>Этапы занятия</b>			

<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					рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрее к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»	
<b>Малоподвижные игры</b>	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>	<b>Интеграция</b>
---	-------------------

Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «Зима»		3-я неделя «В гостя у Деда Мороза и Снегурочки»	4-я неделя «Новый год»	образовательных областей
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					<p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»	
<b>Малоподв.</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит»	«Елочка»	



Игры			снежок»		со сверстниками
------	--	--	---------	--	-----------------

**ЯНВАРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Знакомство с зимними видами спорта»	2-я неделя «Спорт зимой»	3-я неделя «Приметы зимы»	4-я/5-я неделя «Обитатели Арктики и Антарктики»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух 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 (руки вниз)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</p>	

			предмета»	(руки вниз)	<p><b><u>Познание:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p><b><u>Музыка:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Военные профессии»	2-я неделя «Я – защитник Родины»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Праздник пап»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b><u>Здоровье:</u></b> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий</p>
<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 мячом	С гантелями	Без предметов	

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	и игр. <b><u>Социализация:</u></b> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <b><u>Познание:</u></b> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Мамин праздник »	2-я неделя «Весна»	3-я - 4-я неделя «Знакомство с народной культурой»	
<b>Этапы занятия</b>				<b><u>Здоровье:</u></b> формировать навык оказания первой помощи при травме.
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				<b><u>Безопасность:</u></b> учить соблюдать
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			

<b>ОРУ</b>	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	<p>правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>	
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»	
<b>Малоподв. игрв</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя	
Этапы занятия	«Весенние забавы»	«День космонавтики»	« Путешествие в лес»	«Птицы Весной»	<b><u>Здоровье:</u></b>

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p>рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><b><u>Музыка:</u></b> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p><b><u>Чтение:</u></b> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p>				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<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>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «День победы»	2-я неделя «О дружбе и друзьях»	3-я неделя «Летние виды спорта»	4-я неделя «Лето»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>					<p><b>Здоровье:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><b>Коммуникация:</b> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
<b>Подвижные игры</b>	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»	

Малоподвижные игры	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	
--------------------	--------------	------------------------------------	------------------------	--------------	--

### **Старшая группа** **физическое воспитание**

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников старшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя Праздник знаний	2-я неделя «Осень»	3-я неделя «Дружим мы со спортом»	4-я неделя «Играем в цирк»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Здоровье:</b> Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена</p>				
<b>ОРУ</b>	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр.</p>	<p>Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр.</p>	<p>С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр.</p>	<p>С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр.</p>	



	стр. 16	стр. 23	стр. 20	стр. 26	<p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b><u>Труд:</u></b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
<b>Подвижные игры</b>	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Осень золотая»	2-я неделя «Познаю я себя»	3-я неделя «Путешествие в лес»	4-я/5-я неделя «Сад и огород»	
Этапы занятия					<b><u>Здоровье:</u></b> ; проводить

					<b>«Путешествие с лесными жителями»</b>	комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.						
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.					<b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.37	<b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	<b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря  <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием	

<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	ч/з кубики, мячи.
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».	<b>Музыка:</b> вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку_

### НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Путешествие в город Карачаевск»	2-я неделя «Путешествие по стране»	3-я неделя Путешествие в столицу»	4-я неделя «С другом весело играть»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную. <b><u>Познание:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) <b><u>Труд:</u></b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Зима. Зимние забавы»	2-я неделя «Путешествие в зимний лес»	3-я неделя «Новый год»	4-я неделя «Новый год»	
Этапы занятия					<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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.

пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А.

**Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения

Стрельниковой.

**Социализация:**

формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками

**ОРУ**

С обручем  
Пензулаева Л.И. ст. гр.  
стр.50

С флажками  
Пензулаева Л.И. ст. гр.  
стр.52

Без предметов  
Пензулаева Л.И. ст. гр.  
стр.54

Без предметов  
Пензулаева Л.И. ст. гр.  
стр.56

**Основные виды движений**

1. Прыжки со скамейки (20см) на мат  
2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке  
3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него  
4. Прокатывание мячей между предметами.  
5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  
3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  
4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  
5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)

1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  
2. Метание мешочков вдаль.  
3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  
4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии  
2. Прыжки с разбега на мат  
3. Метание вдаль  
4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

**Коммуникация:** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

**Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

**Труд:** Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование

<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я - 2-я неделя «Игры зимой»		3-я неделя «Зимние виды спорта»	4-я неделя «Путешествие в Арктику»		
<b>Этапы занятия</b>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p><b>Социализация:</b></p>	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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</p>						
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег					
<b>ОРУ</b>	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66		

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Музыка:</b> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	«Военные профессии»	«Мы защитники отечества»	«Наша армия»	«Мужские виды спорта»	<b>Здоровье:</b> рассказывать о

<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 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</p>					<p>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр  <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз  <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
<b>Подвижные игры</b>	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»	



Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	
--------------------	---------	------------------	-----------------------------------	------------	--

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Весна»	3-я неделя «Путешествие по сказкам»	4-я неделя «Продукты питания +Здоровье»	
<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><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания,</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84	

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	поощрять речевую активность. <b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»	

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Путешествие в весенний лес»	2-я неделя «День космонавтики»	3-я неделя «Путешествие в страну традиций»	4-я/5-я неделя «Папа, мама , я – спортивная семья»	
<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b><u>Социализация:</u></b> создать
<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>педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»	3-я неделя «Летние виды спорта»	4-я неделя «Лето на лугу, в лесу, в саду и на огороде»	
<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><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
<b>ОРУ</b>	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по	

		4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		гимнастической стенке	<b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом	

**Подготовительная группа**

**СЕНТЯБРЬ – «День знаний»**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Физкультуре я учусь»	2-я неделя (4-6*) »Путешествие в страну безопасности»	3-я неделя (7-9*) »Мой веселый звонкий мяч»	4-я неделя (10-12*) «Безопасное колесо»	
					<b><u>Физическая культура.</u></b> Учить детей бегу колонной по одному, умению переходить с бега на ходьбу; сохранению

<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют</p>					<p>равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность движений при переброске мяча. повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
<p><b>Вводная часть</b></p>	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>				<p>Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.</p> <p><b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр;</p>
<p><b>ОРУ</b></p>	<p>Без предметов</p>	<p>С Флажками</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>С палками</p>	<p><b>Социализация:</b> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1-2.1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 3*Игровые упр.: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару»</p>	<p>4-5.1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета ,между предметами. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы, из-за головы). 3Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур мешочком на голове. 4.Упражнение «крокодил».</p>	<p>7-8.1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. 9*.Игровые упр.: «Быстро передай», «Пройди –не задень»</p>	<p>10-11.1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. 3.Прыжки из обруча в обруч, через шнуры на одной и двух ногах. 4. Лазанье в обруч в обруч. 12.*Игровые упр.: «Прыжки по кругу», «Проведи</p>	

		6*.Игровые упр.: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»		мяч», «Круговая лапта»	
<b>П/ игры</b>	«Ловишки», Колпачок и палочка – абазинская национальная игра.	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Совушка» Летает не летает – черкесская национальная игра	«Не попадись», «Фигуры»	
<b>М/ игры</b>	«Найди и промолчи», «Вершки и корешки»	«Летает- не летает», «Великаны и гномы»	«Великаны и лилипуты»	«Бабки»- русская народная игра	

### ОКТЯБРЬ «Осень»

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Путешествие в заповедник»	2-я неделя (4-6*) «Птицы осенью»	3-я неделя (7-9*) «С другом весело играть»	4-я неделя (10-12*) «Путешествие в город»(Карачаевск)	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> Учить детей бегу с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать чувство товарищества посредством физических упражнений. <b>Здоровье:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о</p>
<b>Вводная</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1				

<b>часть</b>	мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <b>Коммуникация</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <b>Музыка:</b> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	1-2.1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге ,вдоль шнура перепрыгивая через него справа и слева. 2. Ходьба по скамейке с заданием. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Переброска мячей парами. 3*.Игровые упр.: «Перебрось-поймай» «Не попадись» - русская народная игра	4-5.1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча двумя руками на месте и с продвижением вперед ,с забрасыванием мяча в корзину. 3.Ползание «помедвежьи». 4. 6*.Игровые упр.: «Кто самый меткий», «Перепрыгни -не задень» - карачаевская национальная игра.	7-8.1.Ведение мяча по прямой, между предметами 2.Ползание по гимнастической скамейке подталкивая набивной мяч. 3.Ходьба по рейке гимн. Скамейки. 9*.Игровые упр.: «Успей выбежать», «Мяч водящему»	10-11.1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой: ползание под дугой. 2.Прыжки на двух ногах, на правой и левой ногой между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с заданием «Проползи не урони.» 12*.Игровые упр.: «Лягушки», «Не попадись» - русская народная игра	
<b>Игры</b>	«Перелет птиц», «Фигуры»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка», «Не попадись»	«Удочка», «Ловишки с ленточками»	



<b>М/ игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо», ходьба	«Найди и промолчи»	Ходьба, «Эхо».	
----------------	----------------------------	---------------	--------------------	----------------	--

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Путешение в осенний лес»	2-я неделя (4-6*) «Путешествие по стране»	3-я неделя (7-9*) «Путешествие в столицу»	4-я неделя (10-12*) «Мама и я спортивная семья»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p><b>Физическая культура:</b> Учить детей ходьбе с изменением направления движения; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мяча друг другу; ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать выносливость при выполнении упражнений. Воспитывать чувство ответственности за команду в эстафетах. <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	1-2.1. Ходьба по канату боком, приставным	4-5.1. Прыжки через скакалку. 2. Броски мяча	7-8.1. Ведение мяча в прямом направлении.	10-11.1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на	

	<p>шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками в корзину. <b>3*</b>.Игровые упр.: «Мяч о стенку», «Будь ловким»</p>	<p>друг другу стоя в шеренгах. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. <b>6*</b>.Игровые упр.: «Передача мяча», «Не задень»</p>	<p>2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба змейкой на носках между предметами. 4. Метание мешочков в horiz. цель. 5.Ползание «по - медвежьи» 6.Ходьба по гимнастической скамейке. <b>9*</b>.Игровые упр.: «с мячом».</p>	<p>другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур. 3.Ходьба по гимн. скамейке боком приставными шагами. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока ,забрасывание мяча в корзину. <b>12.*</b>Игровые упр.: «Передай мяч», «с кочки на кочку»</p>	<p><b>Познание:</b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево- вправо, вверх-вниз)</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>П/игры</b>	«Догони свою пару», «Мышеловка»	«Фигуры», «Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Фигуры», «Хитрая лиса»	
<b>М/ игры</b>	«Угадай чей голосок?», «Затейники»	«Затейники»	«Летает- не летает»	«Две ладошки».	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Путешествие в зимний лес»	2-я неделя (4-6*) «»	3-я неделя (7-9*) «Профессии»	4-я неделя (10-12*) «Новый год»	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					<p><b>Физическая культура:</b> Учить детей ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать командный дух.</p> <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><b>Безопасность:</b> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
<b>ОРУ</b>	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1-2.1. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.</p>	<p>4-5.1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. На двух ногах между предметами.</p> <p>2. Эстафета с мячом.</p> <p>3. Ползание на скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>5. Ползание под шнур боком.</p>	<p>7-8.1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>2. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков.</p> <p>4. Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>5. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>6. Прыжки со скамейки на мат.</p>	<p>10-11.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	

	5.Переброска мячей друг другу. 3*.Игровые упр.: «Пройди –не задень», «Пас на ходу».	6*.Игровые упр.: «Пройди -не урони», «Из кружка в кружок», «Стой».	9*. Игровые упр.: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди- не урони»	Прыжки через скакалку. 12*.Игровые упр.: «Точныйпас», «кто дальше»	
<b>П/ игры</b>	«Совушка», «Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»,	«Лягушки и цапля»	«Хитрая лиса»	
<b>М/ игры</b>	«Фигуры».	«Тише- едешь, дальше-будешь» - карачаевская национальная игра.	«Найди и промолчи»- черкесская национальная игра	«Эхо»	

### Январь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Зимние виды спорта»	2-я неделя (4-6*) «Женские и мужские виды спорта»	3-я неделя (7-9*) «Олимпийские виды спорта»	4-я неделя (10-12*) «Путешествие в Арктику»	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; проявляет активность при участии в п/и</p>					<p><b>Физическая культура:</b> Учить ходьбе в колонне по одному; бегу между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. <b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. <b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу массажа и</p>
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой				

ОРУ	С палкой	С кубиками	Без предметов	Со скакалкой	самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
<b>Основные виды движений</b>	<p>1-2.1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Упражнение «Льжи»</p> <p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. (с использованием ключек)</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок за спиной.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>6. Прокатывание мяча.</p> <p>3*. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи»</p>	<p>4-5. 1. Упражнение «Льжи». Скользящий шаг.</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>6.* Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», Игра «Хоккей»</p>	<p>7-8.1. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур.</p> <p>2. Ходьба по носкам прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Перебрасывание мяча снизу другу</p> <p>9*. Игровые упражнения: «Хоккеисты», «Катание на санках.»</p>	<p>10-11.1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам порами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>5. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>12.* Игровые упражнения: «По ледяной дорожке» - русская народная игра «По местам»</p>	<p><b>Познание:</b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p>

				- карачаевская народная игра, «Поезд»	
<b>П/ игры</b>	«День и ночь» - карачаевская национальна игра , «Два Мороза»	«Догони свою пару», «Два Мороза»	«Удочка», «Два Мороза»	«Паук и мухи»,	
<b>М/ игр</b>	Ходьба	«Зимушка-зима».	«Затейники»	«Две ладошки»	

### ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>	<b>Интеграция</b>
---	-------------------

Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Военные профессии»	2-я неделя (4- 6*) «Наша армия»	3-я неделя (7-9*) «Мы – защитники отечества»	4-я неделя (10-12*) «Мы – brave солдаты»	образовательных областей
					<p><b>Физическая культура.</b> Учить ходьбе со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгиванию на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанью на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества .</p> <p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</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 вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палками	Без предметов	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>1-2.1.</b> Ходьба по скамейке.</p> <p><b>2.</b> Броски мяча в шеренгах.</p> <p><b>3.</b> Отбивание мяча правой и левой рукой</p> <p><b>4.</b> Прыжки между предметами на одной ноге.</p> <p><b>3.*Игровые упр.:</b> «Точная подача», «Попрыгунчики»</p>	<p><b>4-5.1</b>Прыжки – подскоки на правой и на левой ноге попеременно, на двух ногах между предметами</p> <p><b>2.</b>Переброска мячей друг другу.</p> <p><b>3.</b>Лазание под дугу.</p> <p><b>4.</b>Ползание на ладонях и коленях между</p>	<p><b>7-8.1.</b> Лазание на гимн.стенку ,с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p><b>2.</b>Ходьба парами по скамейкам.</p> <p><b>3.</b> «Попади в круг»</p> <p><b>4.</b>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p><b>9*.</b>Игровые упр.: «гонка санок», «Загони шайбу»</p>	<p><b>10-11.1.</b> Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p><b>2.</b>Ходьба по гимн.скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p><b>3.</b>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p><b>4.</b>Лазание на гимн.стенку с переходом на другой пролет.</p> <p><b>5.</b>Ходьба по</p>	

		предметами. <b>6.*Игровые упр.:</b> «Гонка санок», «Пас на клюшку»		гимн.скамейкес мешочком на голове. <b>12.*Игровые упр.:</b> «Не попадись» - черкесская национальная игра.	
<b>П/игры</b>	«Ключи», «Два Мороза»	«Не оставайся на полу» - карачаевская национальная игра. «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Карусель»	«Жмурки» , « Белые медведи»	
<b>М/ игры</b>	«Самомассаж»	«Найди и промолчи» - карачаевская национальная игра	«Море волнуется»	«Стоп»	

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Мама и я – спортивная»	2-я неделя (4-6*) «Путешествие в стану традиций»	3-я неделя (7-9*) «Путешествие по сказкам»	4-я неделя (10-12*) «Путешествие по сказкам»	
					<b><u>Физическая культура.</u></b> Учить детей ходьбе и бегу между предметами;



	семья»				сохранению равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать выносливость. Воспитывать чувство ответственности за команду	
<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						
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов		
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>1-2.1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу.</p> <p><b>2</b> Прыжки с продвижением вперед, способом ноги врозь ноги вместе</p> <p><b>3.</b> «Передача мяча в шеренгах»</p> <p><b>3.</b> Игровые упр.: «Лягушки в болоте»</p> <p>«мяч о стенку».</p>	<p><b>4-5.1.</b> Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p><b>2.</b> Ползание под шнур.</p> <p><b>3.</b> Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p><b>4.</b> Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке.</p> <p><b>5.</b> Переброска мяча в парах .</p> <p><b>6.</b> Прыжки через шнур.</p> <p><b>6.</b> Игровые упр.: «Мы веселые ребята», «Охотники и утки – русская народная игра</p>	<p><b>7-8.1.</b> Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p><b>2.</b> Ползание в прямом направлении на четвереньках.</p> <p><b>3.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><b>4.</b> Ходьба между предметами с мешочком на голове</p> <p><b>9.*</b> Игровые упр. «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие</p>	<p><b>10-11.1.</b> Лазанье на гимнаст. стенку.</p> <p><b>2.</b> Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><b>3.</b> Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p><b>4.</b> Лазание под шнур прямо и боком.</p> <p><b>5.</b> «Передача мяча в шеренге»</p> <p><b>6.</b> Прыжки через короткую скакалку.</p> <p><b>12*</b> Игровые упр.: «Салки -</p>		<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх – вниз</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>

			зайчата»	перебежки», «Передача мяча в колонне»	
<b>П/ игры</b>	«Ключи», «Совушка»	«Затейники»	«Волк во рву», «Горелки»	«Удочка», «Горелки»- русская национальная игра	
<b>М/ игры</b>	«Мяч ведущему»	«Тихо -громко»	«Подойди не слышно» - абазинская национальная игра, «Эхо»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*)	2-я неделя (4-6*)	3-я неделя (7-9*)	4-я неделя (10-12*)	
	«Путешествие в космос»	«Мы - космонавты»	«Путешествие в весенний лес»	«День Победы»	<p><b><u>Физическая культура.</u></b> Продолжать учить упражнениям в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Развивать ловкость и глазомер. Воспитывать самостоятельность. <b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</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 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>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимн. скамейках	

<b>Основные виды движений</b>	<p>1-2.1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах</p> <p>4. Прыжки через скакалку.</p> <p>3*. Игровые упр.: «Перешагни – не задень» - карачаевская национальная игра, «С кочки на кочку»</p>	<p>4-5.1. прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках.</p> <p>4. «Передал - садись»</p> <p>5. Лазание под шнур</p> <p>6.* Игровые упр.: «Пас ногой», «Пингвины»</p>	<p>7-8.1 Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ползание на гимн. скамейке.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове ,перешагивая через предметы</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, через скакалку.</p> <p>9.* Игровые упр.: «Пройди- не задень» - карачаевская национальная игра, «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»</p>	<p>10-11.1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>5. Переброска мячей друг другу.</p> <p>6. «Догони пару»</p> <p>12.* Игровые упр.: «Передача мяча в колонне» , «Лягушки в болоте»</p>	<p><b><u>Социализация:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<b>Игры</b>	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки»	«Затейники» - русская народная игра	«Салки с ленточками»,	
<b>Игры</b>	«Великаны и гномы»	«Найди и промолчи»	«Тихо громко» - карачаевская игра	«Великаны и гномы»	

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы ООД	1-я неделя (1-3*) «Помним, гордимся, благодарим»	2-я неделя (4-6*) «Я вырасту здоровым»	3-я неделя (7-9*) «Лето, ах лето!»	4-я неделя (10-12*) «Спорт, спорт, спорт.»	
<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><b><u>Физическая культура</u></b> Продолжать учить упражнениям в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжкам с продвижением вперед на одной ноге; Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p>Воспитывать нравственные качества посредством физических упражнений.</p> <p><b><u>Здоровье:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социализация:</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b><u>Коммуникация:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Безопасность:</u></b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><b><u>Познание:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p><b><u>Труд:</u></b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок				
<b>ОРУ</b>	С обручем	Со скакалками	С палками	С палками	
<b>Основные виды движений</b>	<p><b>1-2.1.</b> Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой.</p> <p><b>2.</b> прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед</p> <p><b>3.</b> Броски малого мяча о стенку.</p> <p><b>4.</b> Ходьба по гимн. скамейке на встречу друг другу.</p> <p><b>5.</b> Броски мяча</p>	<p><b>4-5.1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p><b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p><b>3.</b> Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p>	<p><b>7-8.1.</b> Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p><b>2.</b> Лазание по гимнастической стенке</p> <p><b>3.</b> Прыжки через бруски.</p> <p><b>4.</b> Отбивание мяча между предметами,</p>	<p><b>10-11.1.</b> Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p><b>2.</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p><b>3.</b> Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p><b>4.</b> Лазание по</p>	

	вверх одной рукой и ловля его двумя. 6.Прыжки на двух ногах между предметами 3.*Игровые упр.: «Пас на ходу», «Брось и поймай»- карачаевская национальная игра.	4. Прыжки на одной ноге через скакалку 6*. Игровые упр. : «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»	поставленными в одну линию 9*. Игровые упр.: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»	гимнастической стенке 12.* Игровые упр.: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» - карачаевская национальная игра	
<b>П/ игры</b>	«Быстрые и меткие»- карачаевская национальная игра	«Парашют» (с бегом), «Мышеловка»	«Вышибалы», «Горелки»- русская народная игра	«Эстафета парами», «Не оставайся на земле» - карачаевская национальная игра	
<b>М/ игры</b>	«Найди и промолчи» - карачаевская национальная игра	«Море волнуется»	«Релаксация»	«Кто ушел»	

### 2.7 Модель организации совместной деятельности физинструктора с воспитанниками ДОУ

Перспективное планирование по направлению «Физическое развитие» составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Красная шапочка» г.Карачаевска, разработанной в соответствии с «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155(Зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013 № 30384), с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015

года 2/15), инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорфеевой, парциальной программы Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду, «Экспресс – анализ детской деятельности. Физическая подготовленность ребёнка – дошкольника» О.А.Сафоновой.

Гармоничное физическое развитие решается следующими задачами:

- сохранять и укреплять здоровье детей и формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;
- формировать у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организация работы по физическому развитию в детском саду осуществляется с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника, что позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.

На занятиях использую разнообразные движения:

- ползание и лазанье,
- ходьба, бег, прыжки;
- упражнения в равновесии;
- катание, бросание, ловля, метание мяча;
- построения и перестроения;
- музыкально-ритмические упражнения;
- игровые упражнения с элементами спорта: баскетбол, футбол, бадминтон;
- спортивные упражнения: катание на велосипеде, самокате.

<b>Задачи физического развития</b>		
<b>Оздоровительные</b>	<b>Образовательные</b>	<b>Воспитательные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>• всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>• повышение работоспособности и закаливание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</li> </ul>

<b>Средства физического развития</b>		
Физические упражнения	Природные факторы	Психогигиенические факторы
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы(музыкальное сопровождение, пояснение);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь педагога)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме - участие в соревнованиях, День Здоровья, фестивалях, Олимпийских играх для детей дошкольного возраста</li> </ul>

#### **Четвертый год жизни. Младшая группа.**

##### **Задачи образовательной деятельности**

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

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

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

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

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

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.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

##### **Содержание образовательной деятельности**

## ***Двигательная деятельность***

***Порядковые упражнения. Построения и перестроения.*** Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.

***Общеразвивающие упражнения.*** Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

***Основные движения. Ходьба.*** Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки, ходьба с выполнением задания.

***Бег.*** Бег в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами, по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их, с ускорением и замедлением.

***Упражнения в равновесии.*** Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по ребристой доске, с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них, ходьба по наклонной доске.

***Катание, бросание, ловля, метание.*** Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.

***Ползание и лазанье.*** Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под дуги (высота 40 см). Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

***Прыжки.*** Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.

***Музыкально-ритмические упражнения.*** Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

***Спортивные упражнения.*** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.

***Подвижные игры.*** Основные правила в подвижных играх.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.



Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Пятый год жизни. Средняя группа**

#### **Задачи образовательной деятельности**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

#### **Содержание образовательной деятельности**

##### ***Двигательная деятельность***

**Порядковые упражнения.** Построения и перестроения. Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу.

Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения. Ходьба.** Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).

**Бег.** Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).

**Упражнения в равновесии.** Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Ползание и лазанье.** Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50–70 см. Прыгать через короткую скакалку.

**Музыкально-ритмические упражнения.** Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Спортивные упражнения.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.

**Подвижные игры.** Правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.**

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Шестой год жизни. Старшая группа**

**Задачи образовательной деятельности**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

### **Содержание образовательной деятельности**

#### ***Двигательная деятельность***

***Порядковые упражнения. Построения и перестроения.*** Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две

на месте, на ходу, из двух - в одну колонну. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.

***Общеразвивающие упражнения.*** Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

***Основные движения. Ходьба.*** Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.

***Бег.*** Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.

***Упражнения в равновесии.*** Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.

***Катание, бросание, ловля, метание.*** Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении

(не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9,0 м.

*Ползание и лазанье.* Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.

*Прыжки.* Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), выпрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.

*Музыкально-ритмические упражнения.* Аэробика

*Спортивные упражнения.* Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.

*Подвижные игры.* Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

*Игры с элементами спорта:*

*Баскетбол.* Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч. Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

*Бадминтон.* Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*Футбол.* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.**

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься

физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

#### **Задачи образовательной деятельности**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

## **Содержание образовательной деятельности**

### ***Двигательная деятельность***

**Порядковые упражнения. Построения и перестроения.** Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз. Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями руки и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Основные движения. Ходьба.** Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м

в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30м.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке: остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30 см, длина 4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя,

сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,5 м) с расстояния 5 - 6 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0–10,0 м.

**Ползание и лазанье.** Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.

**Музыкально-ритмические упражнения.** Аэробика.

**Спортивные упражнения.** Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.

**Подвижные игры.** Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

**Игры с элементами спорта:**

**Баскетбол.** Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.

Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.



*Футбол.* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.**

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека

**2.8 Особенности организации образовательного процесса (климатические, демографические, национально - культурные и другие)**

Особенностью осуществления воспитательно-образовательного процесса с учетом национально – культурных, демографических и климатических условий является обеспечение условий для формирования у детей целостного представления о взаимосвязи процессов, происходящих в мире, стране, регионе, конкретном муниципальном образовании, и готовности включиться в практическую деятельность по его развитию.

**Основной целью** работы является развитие духовно – нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры.

**Принципы работы:**

Системность и непрерывность.

Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых. Свобода индивидуального личностного развития.

Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.

Принцип регионализации (учет специфики региона).

Образовательный процесс я осуществляю с учётом национально-культурных традиций Донского края, включающий следующие компоненты:

- познавательный компонент- информационная база, все, что составляет содержание истории, культуры, традиций Донского края;
- эмоционально-нравственный компонент - это эмоционально чувственная сторона личности, связанная с её ценностями, идеалами, мотивами, желаниями, стремлением к саморазвитию, самореализации;
- поведенческий компонент- это психологическая готовность личности к реализации своих функций участника социокультурного процесса, выражающаяся в конкретных поступках, поведении, отношении.
- территориальное расположение и возможности нашего ДОУ.

Содержание деятельности осуществляется нами в рамках реализации парциальной образовательной программы по приобщению дошкольников к культуре и традициям народов КЧР.

### Раздел 3. Организационный

#### 3.1 Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	10
2	Мячи резиновые	25
3	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	15
4	Обручи пластмассовые	20
5	Дуги для подлезания	4
6	Гимнастические палки пластмассовые	30
7	Гимнастические палки деревянные	30
8	Скакалки	20
9	Кегли	20
10	Конусы малые	6
11	Конусы большие с отверстиями	4

12	Мешочки для метания (с песком)	20
13	Пластмассовые шарики	50
14	Плоские деревянные кольца	10
15	Кольцеброс	1
16	Бадминтон	2
17	Мяч футбольный	3
18	Мяч волейбольный	3
19	Сетка волейбольная	1
20	Кубики деревянные	20

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

В каждом возрастном периоде непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию решает разные задачи:

- в младшем возрасте учить детей реагировать на сигналы. Развивать умение действовать сообща;
- в среднем возрасте – развивать ловкость, равновесие, точность и правильность в выполнении движений.

Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

- в старшем возрасте - сформировать потребность в движении, и добиваться точного и выразительного выполнения упражнений.

Развить двигательные способности и самостоятельность.

Таким образом, применение спортивно-игрового оборудования позволяет конкретизировать возникающие перед детьми двигательные задачи, делает их более наглядными, эмоционально окрашенными и поэтому более доступными и понятными. Дети всех дошкольных возрастов выполняют упражнения с разнообразными физкультурными пособиями с большим интересом и удовольствием и достигают хороших результатов.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование физкультурного оборудования и инвентаря</b>	<b>Количество (шт.)</b>
<b>1</b>	Батут	2
<b>2</b>	Балансир (дорожка-змейка) деревянный 150x3500x200	2
<b>3</b>	Баскетбольная стойка (выносная)	2
<b>4</b>	Бревно гимнастическое напольное, деревянное 2400x100x150 мм	2 (1 на складе)
<b>5</b>	Велотренажёр механический	2
<b>6</b>	Ворота футбольные	1
<b>7</b>	Гантели мягкие	40
<b>8</b>	Гантели красные	18
<b>9</b>	Граната	2
<b>10</b>	Детская беговая дорожка	2
<b>11</b>	Детский тренажёр «Бегущий по волнам»	2
<b>12</b>	Доска гладкая на зацепах (навесная)	1
<b>13</b>	Доска ребристая на зацепах (навесная)	1
<b>14</b>	Дуги 3-х размерные (3 цвета)	12
<b>15</b>	Диск здоровья	1
<b>16</b>	Дуги металлические большие	3
<b>17</b>	Канат для перетягивания (дл. 10 м, диам. 2,5см)	
<b>18</b>	Комплекс детский (лестница, канат, турник, кольца) металлический	3

<b>19</b>	Комплект кеглей	6 (по 9)
<b>20</b>	Кольцебро «бабочка» (набор)	5
<b>21</b>	Корзины (розовые для инвентаря)	3
<b>22</b>	Контейнер для мячей на колёсах передвижной	2
<b>23</b>	Коврики массажные	10
<b>24</b>	Кольцеброс «Лягушка»	2
<b>25</b>	Кольцо 3-х цветное	21
<b>26</b>	Конусы оранжевые большие	10
<b>27</b>	Конусы оранжевые маленькие	10
<b>28</b>	Комплекс мягкий	1
<b>29</b>	Клюшки	29
<b>30</b>	Кронштейны для скакалок и обручей	3
<b>31</b>	Кубы деревянные (3-х размеров)	6
<b>32</b>	Кубики пластик	32
<b>33</b>	Лестница деревянная на зацепах (навесная)	1
<b>34</b>	Лыжи деревянные	2
<b>35</b>	Мат гимнастический 100x100x10	6
<b>36</b>	Мешочки с песком для метания	79 (59 и 20)
<b>37</b>	Мячи для сухого бассейна	1 мешок
<b>38</b>	Мячи для настольного тенниса	4
<b>39</b>	Мячи футбольные	11
<b>40</b>	Мячи баскетбольные	15 (5 больших, 10 маленьких)
<b>41</b>	Мячи волейбольные	7 (5б, 2 мал.)
<b>42</b>	Мячи резиновые большие	26

<b>43</b>	Мячи резиновые средние	33
<b>44</b>	Мячи резиновые маленькие	29 (22 и 7)
<b>45</b>	Мячи фитбол	11 (1 син.б,8 оранж, 2 средних)
<b>46</b>	Мячи массажные	17
<b>47</b>	Мячи по 1 кг	2
<b>48</b>	Навесная деревянная мишень (на зацепах)	2
<b>49</b>	Набор фишек-разметок	2
<b>50</b>	Обручи: малые	19
<b>51</b>	средние	32
<b>52</b>	большие	39
<b>53</b>	железные	3
<b>54</b>	Палочки «Городок»	10
<b>55</b>	Палка гимнастическая деревянная	28
<b>56</b>	Палка гимнастическая пластик	45
<b>57</b>	Сетка защитная на окнах	1
<b>58</b>	Сетка волейбольная	1
<b>59</b>	Сетка футбольная	2
<b>60</b>	Сетка б/б на кольцо	1
<b>61</b>	Сетка для мячей розовая (навесная)	1
<b>62</b>	Скамейка гимнастическая деревянная	2
<b>63</b>	Скакалка длинная	8
<b>64</b>	Скакалка короткая	20
<b>65</b>	Скакалка (старая)	17
<b>66</b>	Скакалка цветная (новая)	6

67	Стеллаж для инвентаря	1
68	Стенка гимнастическая, деревянная 2600x800x150 мм	2
69	Стойки деревянные (зелёные)	2
70	Стойка для О.И.	1
71	Сплит система «CHIGO» (пульт 1 шт.)	1
72	«Таблетки» мягкие	24
73	Теннисная ракетка	2
74	Факел для О.И. деревянный	1
75	Флаг О.И.	1
76	Шест деревянный (дл. 5м)	1

#### Технические средства

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

Музыкальный центр	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Мегафон	1 шт.

### 3.2 Структура НОД физкультурного занятия в спортивном зале

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

*Продолжительность занятия по физической культуре:*

- младшая группа – 15 мин.
- средняя группа – 20 мин.
- старшая группа – 25 мин.
- подготовительная к школе группа – 30 мин. Из них

***вводная часть:***

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

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

***Разминка:***

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

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

- младшая группа – 11 мин.
- средняя группа – 14 мин.
- старшая группа – 17 мин.
- подготовительная к школе группа – 20 мин.

***Заключительная часть*** (игра малой подвижности):

- младшая группа – 1 мин.
- средняя группа – 2 мин.
- старшая группа – 3 мин.



- подготовительная к школе группа – 4 мин.

### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

### **Формы организации двигательной деятельности**

Физкультурные занятия в зависимости от конкретных задач можно провести в следующих формах:

- традиционное, состоящее из вводно-подготовительной, основной и заключительной части (обучающий, смешанный, вариативный характер);
- тренировочное (отработка определенных движений и упражнений);
- игровое (подвижные игры, игры-эстафеты);
- сюжетно-игровое (объединенное одним сюжетом и включающее задания по развитию речи, ознакомление с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья, диск здоровья и др.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки);
- занятия ритмической гимнастикой;
- контрольное (направленное на выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе

стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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

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

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

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

#### ***Физкультурно - оздоровительная деятельность***

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

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки и стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и др.

### ***Спортивно – оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

### ***Физкультурно – досуговые мероприятия***

Физкультурно – досуговые мероприятия направлены на:

- формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, чувства коллективизма, взаимопомощи;
- усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности;
- развивают выдержку, внимание, целеустремленность, смелость, дисциплинированность, организованность;
- приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

В программу физкультурного праздника входят разнообразные физические упражнения и подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки.

### **3.3 Режим дня, двигательный режим, схема закаливания детей**

Организация учебного процесса МБДОУ ДС №2 «Красная шапочка» г.Карачаевска регламентируется: планом образовательной деятельности МБДОУ на 2022–2023 учебный год (учебным планом), годовым календарным учебным графиком, расписанием непосредственно образовательной деятельности (далее НОД), циклограммами различных видов деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности музыкального руководителя и физинструктора.

План образовательной деятельности МБДОУ ДС №2 «Красная шапочка» г.Карачаевска занимает важное место при реализации

рабочей программы. Он скоординирован с учетом и требованием санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму.

План образовательной деятельности состоит из обязательной части и формируемой участниками образовательного процесса части. Обязательная часть полностью реализует ФГОС ДО и включает НОД, позволяя обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие». На основе Плана образовательной деятельности составлена сетка занятий и циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей МБДОУ.

Она направлена на формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирования предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность сохранения и укрепления здоровья детей.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Для воспитанников дошкольных групп организованы недельные каникулы. В это время организуется совместная деятельность с детьми проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направления (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), а также увеличивается продолжительность прогулок с учетом погодных условий, для того чтобы избежать превышение недельной нагрузки на ребёнка.

Продолжительность с учетом «каникул» составляет 38 недель.

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС ДО и возрастным особенностям детей. Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

При построении образовательного процесса, устанавливая учебную нагрузку, инструктор по физической культуре руководствуется следующими ориентирами:

Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 2 раза в неделю. Один раз в неделю круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе воспитателями возрастных групп. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуются на открытом воздухе. В учебном плане прописана длительность НОД во всех возрастных группах в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут; для детей

от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут; для детей от 5 до

6-ти лет - не более 25 минут;

для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений составляет не более 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется

образовательная деятельность; выбор форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива, сложившиеся традиции Учреждения.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильная организованная прогулка, физические упражнения, организованные в легкой спортивной одежде и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы –постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

*Содержание непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию составлено в соответствии с образовательной программой МБДОУ.*

<b>Возрастные группы</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Кол-во занятий в месяц</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Часы недельной нагрузки</b>
Младшие	3	12	15 мин	45 мин
Средние	3	12	20 мин	1 ч
Старшие	3	12	25 мин	1 ч 15 мин
Подготовительные	3	12	30 мин	1 ч 30 мин
Утренняя гимнастика: 8-10 минут ежедневно				

Режим работы детского сада - пятидневная рабочая неделя с 10-часовым пребыванием детей в режиме полного дня(с 07.30 час. до 18.00 час.).

#### **Режим дня воспитанников**

**В детском саду** разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды).

При включении детей в двигательный режим создаются условия для возникновения положительных эмоций, что достигается путем положительной оценки, музыкального сопровождения. Инструктор по физической культуре способствует развитию у дошкольников постепенному освоению техники движений, целенаправленно формируют физические качества, проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной или самостоятельной).

<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	5-7 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физ-ры/ муз)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	до 15 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	до 15 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	до 20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

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

<i><b>Возраст</b></i>	<i><b>Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности(игровой, Коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)</b></i>	<i><b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)</b></i>	<i><b>Самостоятельная игровая деятельность детей</b></i>	<i><b>Прогулка</b></i>	<i><b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b></i>
3 – 4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин
4 – 5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин
5 – 6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин.	3ч. 25мин.	3ч.40 мин.	2ч. 30 мин
6 – 7	2ч. 10 мин.	2ч. 00 мин.	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин

**Оздоровительный режим**

Организация оздоровительного режима исходит из особенностей этого профиля деятельности по показателям сравнительных характеристик в течение дня: умственной, физической работоспособности, эмоциональной реактивности с последующим их подразделением на представителей преимущественно утреннего или вечернего типов и аритмиков с высокой или низкой работоспособностью. Соответственно этому регулируются нагрузки, предъявляемые детям в процессе обучения, воспитания и развития.

### Младший дошкольный возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1.	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
2.	Утренняя гимнастика для всех групп мышц на свежем воздухе или в помещении. Упражнения на развитие дыхания, артикуляции. Гигиенические процедуры.	Ежедневно 6-12 мин.
3.	Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно +18 +20 С +16 +18 С
4.	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5-10 мин, до +14+16 С
5.	Одежда детей в группе	Облегченная
6.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей 5-10 мин
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 2 раз в день
8.	Целевые прогулки	1 раз в 3 месяца

### Старший дошкольный возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1.	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
2.	Утренняя гимнастика для всех групп мышц на свежем воздухе или в помещении. Упражнения на развитие дыхания, артикуляции. Гигиенические процедуры.	Ежедневно 8-12 мин.
3.	Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно +18 +20 С +16 +18 С
4.	Сквозное проветривание	5-10 мин, до +14+16 С
5.	Одежда детей в группе	Облегченная



6.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей 8-12 мин
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 2 раз в день
8.	Целевые прогулки	1 раз в месяц

Эффективность оздоровительного режима обеспечивается при условии, если: обеспечивается достаточная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и преобладания положительных эмоций у детей.

#### Расписание физкультурных занятий на 2022 – 2023 учебный год

Дни недели	Название группы	Возрастная категория	Время
<i>Понедельник</i>	«Ромашка»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен.	9.00 – 9.20
	«Антошка»	Младшая группа (2 - 3 лет), общеразвив. направлен.	9.25 – 9.35
	«Гномики»	Старшая группа (5 - 6 лет), общеразвив. направлен.	9.40 – 10.05
	«Звездочка»	Подготовительная (6 - 7 лет), общеразвив. направлен.	10.20 – 10.50
<i>Вторник</i>	«Солнышко»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен.	9.00 – 9.20
	«Смешарики»	Младшая группа (3 - 4 лет), общеразвив. направлен.	9.25 – 9.40
	«Гномики»	Старшая группа (5 - 6 лет), общеразвив. направлен.	9.55 – 10.20
	«Пчелка»	Подготовительная группа (5 - 6 лет), общеразвив. направлен.	10.40 – 11.10
<i>Среда</i>	«Ромашка»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен.	9.00 – 9.20
	«Солнышко»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен. (на воздухе)	10.05 – 10.25
	«Гномики»	Старшая ( 5- 6 лет), общеразвив. направлен.(на воздухе)	10.25 – 10.50
	«Пчелка»	Подготовительная (6 - 7 лет), общеразвив. направлен (на воздухе)	10.50 - 11.20

<b>Четверг</b>	«Смешарики»	Младшая группа (2 - 3 лет), общеразвив. направлен. (на воздухе)	9.35 – 9.50
	«Солнышко»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен.	9.55 – 10.15
	«Звездочка»	Подготовительная (6 - 7 лет), общеразвив. направлен.	10.50 – 11.20
<b>Пятница</b>	«Смешарики»	Младшая группа (2 - 3 лет), общеразвив. направлен.	9.00 – 9.15
	«Антошка»	Младшая группа (2 - 3 лет), общеразвив. направлен. (на воздухе)	9.40 – 9.50
	«Звездочка»	Подготовительная (6 - 7 лет), общеразвив. направлен.	10.50 – 11.20

### 3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия

Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно-тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. Единая тема отражается в организуемых педагогом образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в наблюдениях и общении с детьми. В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Темы находят отражение, как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной, игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, проводы Зимы-зимы и т. п., общественно-политические праздники (День народного единства, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы и др.).

#### План мероприятий инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Содержание	Сроки	Возрастные группы
<i>Развлечение «Веселая физкультура», Развлечение «Дорожная азбука», Веселые старты «Быстрые и ловкие»</i>	Сентябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы

<i>Развлечение «Загадки с овощной грядки», Физкультурный досуг «Золотая осень», Развлечение «Богатый урожай на донских полях», Досуг «На спортивную площадку, осень в гости к нам пришла»</i>	Октябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Досуг «В гостях у гнома», Досуг «Сказочные веселые старты», Досуг «Мы – едины. Мы – непобедимы!»</i>	Ноябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Развлечение «Наши зимние забавы»,Развлечение «Зимние забавы», Соревнования «Зимние старты с Дедом Морозом!»</i>	Декабрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Досуг «Мы сильные, ловкие, смелые», Развлечение «Зимние олимпийские игры»</i>	Январь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Музыкально – спортивные праздники «Сильные – смелые», «Буду в армии служить»</i>	Февраль	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Развлечение «Прилетели птицы в родные края» Спортивные соревнования Эколят, «В здоровом теле – здоровый дух»</i>	Март	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Развлечение «Веселая физкультура», Развлечение «Космическое путешествие», Досуг «Удалые казаки»</i>	Апрель	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Развлечение «Береги здоровье», Спортивно-патриотическая игра «Зарница»,Досуг «Как казаки природу спасали»</i>	Май	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
<i>Спортивный досуг «Все любят цирк!», Эстафеты «Азбука здоровья»</i>	Июнь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
	Июль	

<i>Развлечение «Если хочешь быть здоров», Спортивные эстафеты «Ловкие спасатели/пожарные», Развлечение «Летние олимпийские игры»</i>	Август	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
--	--------	---

#### Раздел 4. Список методической литературы

- Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- . Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
  - . Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
  - . Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
  - . Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
  - . Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
  - . Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.
  - . Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
  - . Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
  - . Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
- Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
- . Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
  - . Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
  - . Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000.
  - . Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
  - . Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
  - . Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
  - . Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
  - . Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
  - . Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
  - . Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.