

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»
юридический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18. Тел.
фактический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18.
электронный адрес: mdou-46@mail.ru
телефон: 8(34384)6-54-35

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МА ДОУ № 46
Протокол №1 от 27.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующей

МА ДОУ № 46

№ 39-ОД от 27.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 20 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Пальмтаг Р.В.

г.о. Краснотурьинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	стр.
Раздел I	Целевой	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников	4
1.2.1	Цели и задачи реализации Программы в основной части.	5
1.2.2	Цели и задачи реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.	5
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников	7
1.3.1	Принципы и подходы к формированию рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в основной части:	7
1.3.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в части, формируемой участниками образовательных отношений	7
1.4	Значимые для разработки рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников	9
1.4.1	Учет специфики национальной культуры и иные условия.	9
1.5	Возрастные особенностей развития воспитанников	9
1.6	Сетевое взаимодействие	10
1.7	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	11
1.8	Планируемые результаты реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников	11
1.8.1	Планируемые результаты реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников освоения обязательной части	11
1.8.2	Планируемые результаты реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в части, формируемой участниками образовательных отношений	13
Раздел 2.	Содержательный	14
2.1	Содержание образовательной деятельности обязательной части рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников.	14
2.1.1	Модуль 1. Физическое развитие детей от 3 лет до 4 лет.	14
2.1.2	Модуль 2. Физическое развитие детей от 4 лет до 5 лет.	16
2.1.3	Модуль 3. Физическое развитие детей от 5 лет до 6 лет.	19
2.1.4	Модуль 4. Физическое развитие детей от 6 лет до 7 лет.	23
2.2	Содержание образовательной деятельности части, формируемой участниками образовательных отношений.	28
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	32
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	34
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	34
2.6	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	35
2.7	Перспективное планирование	37
2.8	Содержание коррекционной работы и инклюзивного образования	71

Раздел 3.	Организационный	72
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	72
3.2	Материально – техническое обеспечение рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников	73
3.3	Обеспечение рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников методическими материалами и средствами обучения и воспитания	74
3.3.1	Обязательная часть	74
3.3.2	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	74
3.4	Кадровые условия	75
3.5	Учебный план, режим образовательной деятельности	75
3.6	Модели образовательной деятельности с детьми. План традиционных событий, праздников, мероприятий.	80
3.7	Календарный план воспитательной программы	82
3.8	Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания основной образовательной программы дошкольного образования и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов	82
3.9	Перечень нормативных и нормативно-методических документов	82
Раздел 4	Дополнительный	82

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию и оздоровлению воспитанников (далее Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МА ДОУ 46 (далее - ООП ДО) в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности.

Программа спроектирована в соответствии с ФГОС ДО, с учетом ФОП, особенностей образовательного учреждения, региона (Северного Урала) и муниципалитета (г.о Красноуральск), образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей (законных представителей). Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством, нормативными правовыми актами федерального, регионального уровня, локальным актами ДОУ, регулирующими его деятельность.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей различных категорий детей, в том числе с ОВЗ, посещающих в МА ДОУ группы общеразвивающей и компенсирующей направленности.

В Программе определены методы коррекционной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (далее ТНР), ОВЗ, обоснованы комплекс средств, форм и приемы коррекции оздоровления, реализации индивидуально – дифференцированного подхода и определено влияние серии коррекционно – развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья воспитанников.

Инструктор по физической культуре целенаправленно организывает образовательный процесс так, чтобы от воспитанников требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников

Цель программы:

- разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций

В области физического развития основными **задачами** образовательной деятельности являются:

- обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание;
- организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком;
- поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

Объем обязательной части образовательной программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%, определен:

- в соответствии с требованиями органов здравоохранения;
- с учетом возрастных особенностей детей каждой группы.

1.2.1 Цели и задачи реализации Программы в основной части.

Цель: создать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств у воспитанников.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;

• совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

Образовательные:

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физической культуре и спорта;
- ознакомить детей с различными видами спорта;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к активной деятельности;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

1.2.2. Цели и задачи реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цели и задачи с учетом Образовательной программой дошкольного образования по физическому развитию детей 3 - 7 лет Л.И. Пензулаевой

Цель: формирование у детей интереса ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»);

– привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»); – организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»),

Цели и задачи с учетом Образовательной программой дошкольного образования «СамоЦвет»: дошкольный возраст / О. А. Трофимова, О. В. Толстикова, Н. В. Дягилева, О. В. Закревская; Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования». – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2019

Цель - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства и обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования; формирование основ базовой культуры личности, развитие психофизиологических особенностей и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе в ходе освоения традиционными и инновационными социальными и культурными практиками, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

Задачи:

1. Обеспечить поддержку инициативы в познании окружающего мира (целостного образа предметов, явлений, событий, отношений), активности в речевом общении.
2. Содействовать формированию опыта рефлексии (самопонимания, самопрезентации).
3. Способствовать развитию навыков самоорганизации, соорганизации, понимания других, презентации совместных действий.
4. Способствовать формированию навыка элементарного саморегулирования активности.
5. Обеспечить развитие двигательных умений и навыков; стимулировать интерес к разным видам двигательной активности; формировать опыт участия в спортивной жизни (образовательной организации, города(села), страны).
6. Воспитывать привычки здорового образа жизни

Цели и задачи с учетом проекта «Урал-наш край родной», разработанным совместно с МАДОУ № 4,8 (приказ №27/1-ОД):

Цель: создание условий для приобщения воспитанников старшего дошкольного возраста к историческим, культурным и духовным ценностям родного края.

Задачи:

- формирование представлений о живой природе родного края (о растительности, многообразии деревьев, цветов, трав и т. п.; о животных, птицах, насекомых, особенностях их жизни);
- формирование представлений о неживой природе родного края (об особенностях климата, многообразии полезных ископаемых, минералов).
- формирование представлений об истории родного города, края (представления о возникновении города, его основателях, о коренном населении, важных исторических событиях, протекавших в данном регионе, исторических личностях, внесших вклад в развитие родного города, края);
- формирование представлений о достопримечательностях и исторических местах родного города (о памятниках архитектуры, музейных комплексах и пр.).

- формирование представлений о символах региона, города (о флаге, гербе как области, так и города, их цветовой символике, о значении каждого элемента на гербе и пр.);
- воспитание уважения к культурным и национальным традициям.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников

1.3.1. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в основной части

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;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество с семьей;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. учет этнокультурной ситуации развития детей;
10. принцип комплексно – тематического построения образовательного процесса;

1.3.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в части, формируемой участниками образовательных отношений

Образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет»:

дошкольный возраст

1. Ориентировка на потенциальные возможности ребенка, на «зону ближайшего развития»
2. Реализация деятельностного подхода как развитие самой деятельности, основных ее компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), что способствует развитию ребенка как субъекта деятельности (деятеля).
3. Принцип универсальности содержания и одновременно вариативности и гибкости, позволяющий корректировать ее реализацию в зависимости от хода образовательного процесса и особенностей развития детей.
4. Принцип интеграции освоения предлагаемого содержания модулей образовательной деятельности, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждого из направлений развития, а с другой – существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей, что и предполагает освоение культурной практикой.
5. Принцип создания проблемных ситуаций в процессе освоения содержания культурной практики, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанной с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их

самостоятельного поиска. В результате найденные обучающимися способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления.

6. Принцип продуктивного и игрового взаимодействия детей между собой и со взрослыми (диалогическое общение), благодаря чему формируется социокультурное пространство саморазвития, а также детское сообщество, в котором каждый ребенок чувствует себя успешным, умелым, уверенным в случае необходимости в помощи товарищей и взрослого. Стимулирование и мотивация игрового взаимодействия, предоставляет возможность поиска личностного смысла в игровой деятельности. Открытость игрового взаимодействия, обеспечивает субъектность ребенка, усвоение им социального опыта на основе взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

7. Принцип учета определенных особенностей психики детей (высокое развитие эмоционально-чувственного восприятия, способность непосредственно запечатлевать, сохранять и использовать в качестве ориентиров как материальные, так и духовные объекты внешнего мира). Целенаправленное формирование аксиологического ядра личности может успешно осуществляться в период дошкольного детства на основе психологических механизмов интериоризации, оценки, выбора и экстериоризации совокупности устойчивых общечеловеческих ценностей, имеющих нравственное содержание, представленных в социокультурной среде в виде идеальных форм, образцов, эталонов поведения, отношения, деятельности, доступных для восприятия дошкольников.

8. Принцип учета индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т. п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию.

9. Принцип учета основных когнитивных стилей или модальностей обучения.

10. Принцип стимулирования рефлексивной позиции ребенка, означающий создание условий для поиска оптимальных средств и способов взаимодействия, позволяющих ребенку познать и реализовать себя.

11. Принцип учета специфики развития мальчиков и девочек, их позиционирования в культурной практике, а также принципы, необходимость учета которых позволяет достичь планируемых результатов на основе концепции:

- принцип обогащения (амплификации) детского развития
- получение опыта самоопределения и саморегуляции, созидательного отношения к миру и себе самому, формирование и развитие желания учиться постоянно и самостоятельно через игру и различные виды деятельности, через поддержку детской инициативы, исследовательской активности, любознательности, поддержку в реализации собственного потенциала в развивающей среде, предоставляющей инструменты и возможности, которыми он может воспользоваться, осуществлять поиск ответов на свои вопросы, возможность высказывать свое мнение, аргументировать собственную позицию и умение слышать и принимать позицию другого;
- принцип эмоционального благополучия через позитивный эмоциональный фон, способствующий укреплению чувства защищенности, веры в себя и настойчивости в достижении поставленных целей в мотивированной, творческой деятельности;
- принцип предоставления возможностей для проявления детской инициативы в планировании образовательной деятельности, ее поддержки и стимулирования.
- принцип содействия, сотрудничества – использования и поддержки в воспитании детей партнерских доброжелательных отношений между взрослыми и детьми, через полноценное участие ребенка в образовательном процессе, приобретение им собственного культурного опыта общения, освоения и осмысления окружающего мира (природного, социального) как исследователя и партнера в самостоятельной и совместной деятельности с другими детьми и взрослыми;
- принцип привлечения и использования в реализации программы потенциала семьи – родители участники, соавторы программы, осведомлены обо всех ее изменениях,

о достижениях детей; они включены в творческий, постоянный, слаженный коллектив взрослых, заинтересованных в развитии ребенка;

– принцип особой роли в реализации программы социальной и развивающей предметной пространственной среды.

Проект «Урал - мой край родной»

1. Принцип преемственности (каждый следующий этап базируется на сформированных навыках, формирует «зону ближайшего развития»)

2. Принцип вариативности (обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов обучения и воспитания с учетом интересов и возможностей каждого ребенка, учетом социальной ситуации его развития)

3. Принцип возрастной адекватности (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития воспитанников)

4. Принцип наглядности (реализуется при помощи средств наглядности, под которыми понимаются способы, с помощью которых педагог демонстрирует воспитанникам объект познания)

5. Принцип интеграции видов детской деятельности: коммуникативной, двигательной, познавательно-исследовательской, художественно-творческой. Обеспечивает необходимые условия для появления нового образовательного продукта (нового знания, рисунок, поделка, танец, театральная постановка и т.д.)

6. Деятельностный подход (организация образовательного процесса, которая способствует формированию личности воспитанника в процессе его собственной познавательной деятельности)

7. Принцип систематичности (реализуется через структуру содержания образования, а также в логике построения каждого конкретного занятия).

1.4 Значимые для разработки рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников (см. ООП ДО МА ДОУ № 46 стр. 14)

1.4.1 Учет специфики национальной культуры и иные условия (см. ООП ДО МА ДОУ № 46 стр. 17)

1.5 Возрастные особенностей развития воспитанников

Посещают МА ДОУ 143 воспитанников раннего и дошкольного возраста, что соответствует СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Распределение воспитанников по группам

Группа	Всего
Группа раннего возраста (1-3 года)	17
Младшая группа (3-4 года)	19
Средняя группа (4-5 лет)	25
Старшая группа (5-6 лет)	37
Группа для детей с ОВЗ (5-7 лет)	10
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	31

Состояние здоровья воспитанников (чел)

Группа здоровья				
I	II	III	IV	V
127	11	1	-	-

В организации образовательного процесса максимально учитываются возрастные характеристики детей дошкольного возраста и индивидуальные характеристики воспитанников МА ДОУ.

Воспитанники с подготовительной и специальной группой здоровья занимаются вместе с остальными детьми, но выполняют только разрешенные упражнения.

МА ДОУ посещает 2 ребенка - инвалида.

Для организации образовательной деятельности с детьми-инвалидами учитывается характеристика заболевания.

На основании индивидуальных программ реабилитации или абилитации ребенка-инвалида выдаваемой федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, воспитанники нуждаются в мероприятиях медицинской и социальной реабилитации. Образовательная деятельность ведется по адаптированным образовательным программам.

Для детей с нарушениями сердечно-сосудистой системы занятия физической культурой проводятся с учетом возрастных особенностей развития и границ допустимых нагрузок.

Характеристика физического развития детей с ТНР

Вследствие нарушения развития речи, у детей наблюдаются отрицательные изменения в сенсорной, интеллектуальной, эмоциональной-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. У детей снижается вербальная память, продуктивность запоминания, но остаются сохранной смысловая и логическая память.

Дети с ТНР забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. им присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких, артикуляторных).

Физическое развитие и **двигательные способности детей с ЗПР** находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий. Поэтому основная работа проводится по развитию общей и мелкой моторики, координационных способностей, развитию правильного дыхания.

Особенности физического развития детей с РАС (расстройством аутистического спектра). У детей с расстройством аутистического спектра нарушена крупная и мелкая моторика, координация движений. Плавность, точность и ритмичность движений прослеживаются не всегда, в телесном и окружающем пространстве дети с РАС ориентируются с трудом.

Занятия по физической культуре необходимо начинать с того, что ребенку уже знакомо, и что он умеет выполнять. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия или полный отказ от них. Важно учитывать особенности ребенка, его интересы и уровень развития. Для ребенка с РАС необходим твердый график занятий и четкая структура занятия: ритуалы приветствия и прощания, порядок выполнения упражнений на занятии.

1.6 Сетевое взаимодействие

Программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, и в частности, ориентирована на специфику социокультурных условий:

Наименование социального партнера	Цели и задачи, решаемые в совместной деятельности
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17»	<i>Цель:</i> реализация единой линии развития ребенка на этапах дошкольного и начального школьного детства, придав педагогическому процессу целостный, последовательный и перспективный характер. <i>Задачи:</i> - формировать у старших дошкольников предпосылки к школьному обучению; - создавать условия для успешной адаптации к условиям школьного обучения; - способствовать физическому и психическому развитию детей, поддержанию их здоровья; - обеспечивать сотрудничество педагогов и родителей.
КСК «Газовик»	<i>Задачи:</i> - развивать двигательные качества; - формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми; - воспитывать нравственно-волевые черты личности, активность, самостоятельность; - воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; - приобщать к ценностям здорового образа жизни; - формировать у детей сознательное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; - приобщать к спорту.
Детская поликлиника	<i>Задачи:</i> - сохранить и укрепить здоровье детей; - оказать лечебно-профилактическую помощь детям.
Семьи воспитанников МА ДОУ	<i>Задачи:</i> - обеспечить единство семейного и общественного воспитания, формировать родительскую компетенцию, оказать семье психолого-педагогическую помощь, поддержка всестороннего развития личности ребенка.
Семьи воспитанников, не посещающих МА ДОУ	

1.7 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

С целью оценки эффективности работы по Программе предусмотрено систематически проводить мониторинг образовательного процесса, т. е. осуществлять сбор данных о степени реализации образовательных целей, поставленных в Программе, в том числе, об индивидуальных особенностях развития каждого ребенка. Важнейшим способом педагогического мониторинга является систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии детей, получение информации об индивидуальных особенностях каждого ребенка и динамике его продвижения в развитии.

1.8 Планируемые результаты реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников

1.8.1 Планируемые результаты освоения обязательной части программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

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

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

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

В соответствии с ФГОС ДО в образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений воспитанника.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.8.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы по физическому развитию и оздоровлению воспитанников в части, формируемой участниками образовательных отношений

Образовательная программа дошкольного образования «СамоЦвет»

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

К семи годам: ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

Планируемые результаты по освоению Проекта «Урал-мой край родной»

- ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, способен участвовать в общих делах, способен уважительно относиться к тем, кто является не похожим по национальным признакам;
- знает некоторые способы налаживания межкультурного общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом нормы и правила поведения.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1 Содержание образовательной деятельности обязательной части физического развитию и оздоровлению воспитанников.

2.1.1. Основная часть

2.1.1.1. Модуль 1. Физическое развитие детей от 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50

см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры**: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.1.2. Модуль 2. Физическое развитие детей от 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

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

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и

инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

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

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

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

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

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

2.1.1.3. Модуль 3. Физическое развитие детей от 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий

ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье

(правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

2.1.1.4. Модуль 4. Физическое развитие детей от 6 лет до 7 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,

расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

движениями рук, в различных построениях;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с

музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

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

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

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Содержание образовательной деятельности части, формируемой участниками образовательных отношений

Задачи образовательной деятельности программы «СамоЦвет»

1. Создать условия для становления у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами.
2. Способствовать приобретению опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений,

направленных на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, быстрота, гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений. 3. Создать условия для развития представлений ребенка о своем теле и своих физических возможностях. 4. Способствовать формированию телесной идентификации, становлению у ребенка целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. 5. Создать условия для формирования начальных представлений ребенка о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами. Реализация содержательных линий культурных практик ребенка 3-4 лет Ссылка на страницу Программы «СамоЦвет» «Культурная практика здоровья» стр. 249 - 251 «Двигательная культурная практика» стр. 251 – 254 Реализация содержательных линий культурных практик ребенка 4 – 5 лет Ссылка на страницу Программы «СамоЦвет» «Культурная практика здоровья» стр. 255 - 258 «Двигательная культурная практика» стр. 258 – 261 Реализация содержательных линий культурных практик ребенка 5 - 6 лет Ссылка на страницу Программы «СамоЦвет» «Культурная практика здоровья» стр. 262 - 266 «Двигательная культурная практика» стр. 266 – 270 Реализация содержательных линий культурных практик ребенка 6 – 7 лет Ссылка на страницу Программы «СамоЦвет» «Культурная практика здоровья» стр. 270 - 273 «Двигательная культурная практика» стр. 273 – 277

Задачи образовательной деятельности проекта «Урал – мой край родной» 1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала. 2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов. 3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях. 4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Урала, погодных
Содержание образовательной деятельности Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Урала. Особенности национальной одежды народов Урала. Традиционные для Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. Игры народов Урала: <i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». <i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». <i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». <i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». <i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча». <i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!». <i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй». Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др. Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.
Планируемые результаты образовательной деятельности

- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;
- ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Урала;
- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;
- ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

Формы, средства, методы и приемы совместной деятельности педагога с детьми

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;
- выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;
- стихи, пословицы, поговорки о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;
- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;
- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы в двигательной деятельности;
- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позволяющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;
- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спортсменах родного города (села), края;
- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;
- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;
- подвижные игры народов Урала;
- устное народное творчество;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках;
- катание на санках;
- скольжение;
- элементы спортивных игр;
- краткосрочные, длительные проекты.

задачи образовательной деятельности с учетом парциальной программы «физическое развитие детей 3 - 7 лет» Л.И.Пензулаевой

<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
- обучение ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща. -упражнять в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола (земли) площади опоры; - Обучение прыжкам от простых упражнений в подпрыгивании на месте, с продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с места и т. д.	-Формирование психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; -Воспитание волевых качеств, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; -Продолжать	– формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем; – создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки,	– формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем; – создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке

	формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; -Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;	выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; – привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования ; – активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);	действий и поведения сверстников; – привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования; – активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
--	---	--	--

Содержание образовательной деятельности

- Упражнения для кистей рук.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Спортивные игры:

- Городки.
- Элементы баскетбола.
- Элементы футбола.

Подвижные игры: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др

Планируемые результаты

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 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку. • Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной 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; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение. • Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. • Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, ритмичность движений

2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.

2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Воспитатель организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».

3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Воспитатель помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).

4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.

5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.

6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Используемые формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)

- игровая деятельность (подвижная, игры-эстафеты и др.);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников);

- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд);
- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При организации обучения традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- информационно-рецептивный метод – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы инструктора или детей);
- метод проблемного изложения – постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

При реализации Программы образования педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие средства:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- предметной (реальные предметы и др.);
- игровой (игры, игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.); познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности разных видов
Особенностью организации образовательной деятельности является принцип ситуационного подхода
<i>Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация</i> , то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.
Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности . Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах (подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, и пр.), направлена на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Степ-аэробика формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

Задачу сохранения и укрепления здоровья так же помогает решить использование Фитболов на занятиях по физической культуре.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность детей в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- свободное творчество в придумывание новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог соблюдает ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный период. В это время ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе, к воде. Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка. Продуктивное сотрудничество с семьей делает деятельность по обучению плаванию более успешной и системной.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников -консультативная помощь и вовлечение семьи в образовательный процесс по физическому развитию и спорта воспитанника, а также коррекционная деятельность в бассейне и домашних условиях с детьми ОВЗ.

В основу совместной деятельности семьи и инструктора по физической культуре заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу образования ребенка;
- открытость проведения мероприятий для родителей;
- уважение и дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

1. Побуждать родителей оказывать психолого – педагогическую поддержку и помощь ребенку в оздоровлении (закаливании) и обучении основным видам движений.
2. Приобщение родителей к участию в организации и проведении совместных мероприятий.
3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии воспитанников.
4. Изучение и пропаганда видов спорта и физической культуры.

При сотрудничестве с родителями каждый имеет возможность побеседовать с инструктором по физической культуре об индивидуальном развитии динамики своего ребенка. С родителями проблемных детей и воспитанниками групп компенсирующей направленности, такие беседы проводятся более часто. Темы и цели бесед отражены в планах работы.

Совместные праздники и развлечения, открытые занятия, семинары, практикумы, мастер – классы. Используются как традиционные, так и нетрадиционные формы сотрудничества:

Форма взаимодействия	Цель
Поддержка родителей в период адаптации воспитанников к условиям бассейна	Установление партнерских доброжелательных отношений с семьями воспитанников, предупреждение возможных трудностей при организации и посещении воспитанников бассейна.
Совместные мероприятия, праздники и развлечения.	Сближение инструктора по физической культуре и родителей; демонстрация успешности и динамики роста и развития детей.
Семинары, практикумы.	Обучение родителей практическим умениям и навыкам по различным вопросам обучения воспитанников плаванию.

Анкетирование и опросы.	Изучение мнения родителей по различным вопросам обучения и воспитания детей в МА ДОУ, выявление трудностей семейного воспитания, определение наиболее популярных форм взаимодействия семьи МА ДОУ.
Групповые Консультации	Заранее планируются инструктором и проводятся в очной, либо заочной (письменной) форме.
Индивидуальные Консультаций	Определяются запросами родителей, проблемами одного конкретного ребенка.
Наглядно-просветительская информация	Поддержание интереса к воспитанию и обучению детей в условиях бассейна, освещение актуальных вопросов по обучению детей плаванию.

Основными принципами взаимодействия инструктора по физической культуре (плаванию) с родителями являются:

- систематичность,
- открытость,
- дифференцированный подход к семье.

2.7. Перспективный план

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности детей 3-4 лет

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
I неделя/Мой детский сад.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 1, ст.23	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой. Пальчиковая гимнастика «Есть игрушки у меня»
II неделя/Осень. Осенние дары природы.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 2, ст.24	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов «В лесу»	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Солнышко и дождик»	Игровое задание «Соберем листочки».
III неделя/Игрушки.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 3, ст.25	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ «Веселый огород»	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Огуречик».	Игра малой подвижности «Корзиночка»
IVнеделя/Золотая осень.	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 4, ст.26	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУс кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	«Зайцы и волк»	Игра «Найдем жучка». Пальчиковая гимнастика «Кто как готовится к зиме»
ОКТАБРЬ						
I неделя /Домашние животные	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 5, ст.28	Ходьба в колонне по одному,бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ «Дружная семья»	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч» «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Семья»

II неделя/Транспор т. ЖД транспорт.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 6, ст.29	Ходьба и бег по кругу	ОРУ «Мы стараемся»	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Карусель»	Игровое упражнение «Части тела» («Головушка – соловушка»)
III неделя/Я человек.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 7, ст.30	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Найди свой домик».	Развитие мелкой моторики рук «Прищепка».
IV неделя/Труд взрослых. Профессии.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 8, ст.31	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ «Мы по городу шагаем»	1.Ползание «Крокодилы» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному.
НОЯБРЬ						
I неделя /Домашние животные	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 5, ст.28	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ «Дружная семья»	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч» «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Пальчиковая гимнастика «Семья»
II неделя/Транспор т. ЖД транспорт.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 6, ст.29	Ходьба и бег по кругу	ОРУ «Мы стараемся»	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Карусель»	Игровое упражнение «Части тела» («Головушка – соловушка»)
III неделя/Я человек.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 7, ст.30	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Найди свой домик».	Развитие мелкой моторики рук «Прищепка».

IVнеделя/Труд взрослых. Профессии.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 8, ст.31	Ходьба в колонне по одному и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ «Мы по городу шагаем»	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному.
ДЕКАБРЬ						
I неделя/Мой дом.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 13, ст.38	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	ОРУ «Зимой»	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Перепрыгни через снежки	Подвижная игра «Берегись заморожу».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Снежная карусель».
II неделя/Я и мое тело. (Что я знаю о себе?)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 14, ст.40	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Снежинки и ветер».	Ходьба в колонне по одному. Самомассаж «Зима»
III неделя/Русское народное творчество.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 15, ст.11	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ «Новогодняя ёлочка»	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Поймай снежинку».	Игровой самомассаж «Ой, мороз, мороз щиплет щеки...»
IVнеделя/Зима. Новый год.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; в сохранении равновесия при ходьбе по доске. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 16, ст.42	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	Игровое упражнение «Новыйгод»
ЯНВАРЬ						

I неделя/	Повторить ходьбу с выполнением задания; Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 17, ст.43	Ходьба в колонне по-одному. По сигналу в-ля «Великаны!» ходьба на носках прямые руки вверх. Ходьба с поворотом «Кругом!». Бег.	ОРУ	Равновесие «Пройди не упади!» (по доске ширина 15 см). Прыжки «Из ямки в ямку!».	«Коршун и цыплята»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
II неделя/ Играй – отдыхай. (неделя игры, каникулы).	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 18, ст.45	Игровое упр. «Наполянке». Ходьба в колонне, ходьба врассыпную; бег врассыпную.	Игровое упражнение «Согревалочка»	Прыжки «Зайки-прыгуны!» (между кубиками) Прокатывание мяча «Прокати мяч»	«Снежинки и ветер»	Ходьба в колонне по одному.
III неделя/ Мир предметов вокруг нас.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 19, ст.46	Ходьба по кругу, выложенному из кубиков. По сигналу «Кубик возьми!» взять кубик, затем снова положить. Бег по кругу. Ходьба и бег чередуются.	ОРУ – игровое упражнение «Как –то утром на лужайке»	Прокатывание мяча друг другу в парах. И.П. сидя на полу. – «Прокати –поймай!» Ползание на ладонях и стопах «Медвежата»	Подвижная игра «Коршун и цыплята». «Зайка беленький сидит»	Игра малой подвижности «Найдем зайчонка?»
IV неделя/ Мальчи и девочки.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 20, ст.47	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Бег в колонне с остановкой, после остановки бег в противоположную сторону.	ОРУ «Мы спортсмены»	Подлезание под дугу не касаясь руками пола «Пролезь не задень» Ходьба по доске. «По тропинке»	Подвижная игра «Раз, два, три картинку возьми»..	Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «На санках»
ФЕВРАЛЬ						
I неделя/ Мир животных и птиц.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа №21, ст.50	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки «С пенька на пенек»	Подвижная игра «Автомобили».	Игра малой подвижности по выбору детей.

II неделя/Я в обществе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 22, ст.51	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ «Мы защитники»	1.Прыжки «Мы сильные».(спрыгивание) 2.Прокатывание мяча «Меткие стрелки».	Подвижная игра «Самолеты»	Игра с бумажными самолетиками
III неделя/Наши папы. Защитники Отечества.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 23, ст.52	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками «Кто дальше?»	Подвижная игра «У солдат порядок строгий».	Игра малой подвижности. «Игра идёт!» (Мы лётчики, пилоты Мы водим самолёты.)
IV неделя/Неделя безопасности. (ОБЖ).	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 24, ст.53	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
МАРТ						
I неделя/8 марта. О любимых мамах.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 25, ст.54	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Маме помогаем, игрушки убираем»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
II неделя/Мы помощники. Что мы умеем?	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 26, ст.56	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. .	ОРУ.«Матрешки»	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся».	Ходьба в колонне по одному

III неделя/ <i>Мой поселок. Моя малая Родина.</i>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 27, ст.57	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается». «Волк-волчок»	Игра малой подвижности «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!) «Карусель»
IV неделя/Книжка неделя. <i>Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными.</i>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 28, ст.58	Ходьба и бег между предметами.	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся».	Ходьба в колонне по одному. Игра с речевым сопровождением« Матрешки» (Хлопают в ладошки, Дружные матрешки)
АПРЕЛЬ						
I неделя/ Весна-красна.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 29, ст.60	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	ОРУ «Бегут ручьи, кричат грачи»	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Игра с речевым сопровождением« Весна пришла». (Стучат все громче дятлы...)
II неделя/ Птицы.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 30, ст.61	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ «Зайкина зарядка» (Утром зайчика проснулся)	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Зайцы и волк»».	Пальчиковая гимнастика «Кого встретили в лесу»
III неделя/ Добрые волшебники. Неделя творчеств.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 31, ст.62	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	ОРУ «Как в лесу красиво стало»	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ <i>Лесные превращения.</i>	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 32, ст.63	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	ОРУ «Птицы»	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Птички в гнездышках».	Ходьба в колонне по одному. Игра с речевым сопровождением «Мы построили скворечник»
МАЙ						
Iнеделя/На <i>улицах поселка (ПДД).</i>	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 33, ст.65	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвива ющие упражнения с кольцом (от кольцаброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Найди свой цветок».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кому дать»
II неделя/ <i>Следопыты.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 34, ст.6	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	ОРУ «Цветочный хоровод»	прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
III неделя/ <i>Мир вокруг нас.</i>	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 35, ст.67	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвива ющие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
IVнеделя/Зеле <i>ные друзья (растения).</i>	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа № 36, ст.68	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвива ющие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка». «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности детей 4-5 лет

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
I неделя / <i>Что нам лето подарило?</i>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 1, 2,3 ст.10-13	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	ОРУ	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке богом через набивные мячи.	Подвижная игра «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ <i>Готовимся к школе. Что умеют первоклассники?</i>	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 4,5,6, ст.13-18.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу, снизу. 3.Подлезание под шнур. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Упражнение в ползании — «крокодил».	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
III неделя/ <i>Кладовая природы. Труд людей осенью.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 7,8,9, ст.18-21.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие 4. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 6. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
IV неделя/ <i>Семья и семейные традиции.</i>	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 10,11,12, ст.21-25.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ с гимн. палками	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Прыжки из обруча в обруч 4. Лазанье в обруч, который держит партнер. 5. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 6. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
ОКТАБРЬ						

I неделя <i>Поселок, в котором я живу.</i>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 13,14,15, ст.26-29	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. 5. Переброска мячей друг другу парами. 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	Подвижная игра «Перелет птиц».	I неделя <i>Поселок, в котором я живу.</i>
II неделя/Родная страна.	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. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 16,17,18, ст.29-32	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег с перепрыгиванием через препятствия.	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях. 4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	II неделя/Родная страна.
III неделя/Неделя безопасности (ОБЖ).	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 19,20,21, ст.32-35	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Ведение мяча по прямой. 2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. Ведение мяча между предметами. 5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.	Подвижная игра «Удочка»	III неделя/Неделя безопасности (ОБЖ).
IV неделя/Уголок природы в детском саду.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовит. группа № 22,23,24, ст.36-39.	Ходьба в колонне по одному. На редкие удары в бубен-ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе; бег в умеренном темпе. Бег врассыпную	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. 4. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Удочка»	IV неделя/Уголок природы в детском саду.
НОЯБРЬ						

НОЯБРЬ

I неделя/ <i>Неделя игры</i>	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 49,50,51, ст.70-73.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с гимн. палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи) с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. (Ведение мяча одной рукой по ходу движения). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Прокатывание мяча между предметами.	Подвижная игра «День и ночь»	I неделя/ <i>Неделя игры</i>
II неделя/ <i>Неделя творчества.</i>	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 52,53,54, ст.73-77.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиком	1.Прыжки в длину с места. 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Подвижная игра «Совушка».	II неделя/ <i>Неделя творчества.</i>
III неделя/ <i>Неделя познания, или Чудеса в решете.</i>	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 55,56,57, ст.77-81.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через набивной мяч. Ходьба в рассыпную.	ОРУ с мячом малого диаметра	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием кубиков. 4. Переброска мячей друг другу. 5. Ползание на ладонях и коленях под шнур в прямом направлении. 6. Ходьба на носках, между предметами.	Подвижная игра «Удочка».	III неделя/ <i>Неделя познания, или Чудеса в решете.</i>
IV неделя/ <i>Искусство и культура.</i>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 58,59,60, ст.81-83.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку. 4. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Подвижная игра «Паук и мухи»	IV неделя/ <i>Искусство и культура.</i>
ФЕВРАЛЬ						
I неделя/ <i>Искусство и культура.</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 61,62,63, ст.84-87.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 5. Прыжки между предметами. 6. Эстафета «Гонка мячей».	Подвижная игра «Ключи».	I неделя/ <i>Искусство и культура.</i>

II неделя/ Путешествие по странам и континентам	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 64,65,66, ст.87-90.	Ходьба в колонне по одному, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с гимн. палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу. 3.Лазанье под шнур прямо или боком.. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание на ладонях и коленях между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	II неделя/ Путешествие по странам и континентам
III неделя/ <i>Защитники Отечества.</i>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 67,68,69, ст.91-94.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении. Построение в две шеренги.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Бросание мяча об стену и ловля его двумя руками. 3.Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. 4.«Попади в круг» (метание мешочков). 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 6.Перебрасывание мячей друг другу разным способом. 7. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Подвижная игра «Не попадись».	III неделя/ <i>Защитники Отечества.</i>
IV неделя/ <i>Путешествие в прошлое и будущее.</i>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 70,71,72, ст.94-98.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	ОРУ с мячом большого диаметра	1.Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу.	Подвижная игра «Жмурки»	IV неделя/ <i>Путешествие в прошлое и будущее.</i>
МАРТ						
I неделя/ <i>Международный женский день.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 73,74,75, ст. 98-102.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег враспынную	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 5. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	Подвижная игра «Ключи»	

II неделя/ <i>Мальчики и девочки.</i>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 76,77,78, ст.102-106.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажками	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Ползание под шнур. 4. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 5. Переброска мячей в парах. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях) «по-медвежьи».	Подвижная игра «Мышеловка»	
III неделя/ <i>Весна пришла!</i>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 79,80,81, ст.106-109.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках; ходьба в полуприсяде; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн. палкой.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на спине. 4. Ходьба между предметами хмеейкой с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во ву».	
АПРЕЛЬ						
I неделя/ <i>Неделя здоровья</i>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 85,86,87, ст.113-116.	Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков.	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 5. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. 6. Переброска мячей друг другу в парах.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ <i>Космические просторы.</i>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 88,89,90, ст.117-120.	Ходьба и бег в колонне по одному; переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Лазанье под шнур в группировке.	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
III неделя/ <i>Неделя безопасности и (ПДД).</i>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 91,92,93, ст.120-124.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета») 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и	Подвижная игра «Ловишки»	Игра малой подвижности «Затейник»

				колени между предметами. 6. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.		
IV неделя/ <i>День Земли. Единство и дружба народов планеты Земля.</i>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 94,95,96, ст.124-128.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Игровое задание «Найди свой цвет».	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передача мяча ногой (с элементами футбола). 4. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 5. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 6. Бег друг за другом.	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
I неделя/ <i>День Великой Победы</i>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 97,98,99, ст.128-131.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись. 5. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Прыжки на двух ногах между предметами («Кто быстрее»).	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
II неделя/ <i>Опыты и эксперименты.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 100,101,102, ст.131-135.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
III неделя/ <i>Права ребенка.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 103,104,105, ст.135-138.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	ОРУ	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Метание мешочков на дальность. «Кто дальше бросит». 5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 6. Пролезание по шнур прямо и боком в группировке («комочком»).	Подвижная игра «Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ <i>Скоро школу.</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 106,107,108, ст.139-142.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнять действия. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн. палками	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 6. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
--	---	--	---------------------	---	-----------------------------------	--

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности детей 5-6 лет

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
I неделя / Что нам лето подарило?	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 1, ст.19	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Комплекс ОРУ «Игрушки»	1. Равновесие - ходьба и бег между двумя линиями 2. Прыжки-подпрыгивания с поворотом вокруг себя	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
				3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		
II неделя/Вместе весело играть, танцевать и рисовать.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 4, ст. 21	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
				3. Ползание на четвереньках по прямой.		
III неделя/ Наши старшие друзья и наставники.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 7, ст.24	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
				3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 4.Лазание под дугу. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками.		

IV неделя/ <i>Кто я? Что я знаю о себе?</i>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа № 10, ст.26	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ с малыми обручами	1. Равновесие: ходьба на носках по доске. 2. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».
ОКТАБРЬ						
Iнеделя <i>Волшебница осень.</i>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13 , ст.30	Ходьба в колонне по одному/Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
II неделя/ <i>Наши друзья – животные.</i>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16 , ст. 33	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ «Мы сильные»	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу	«Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)
III неделя/ <i>Мой дом - мой поселок.</i>	Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №19 , ст. 35	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Подбрасывание мяча двумя руками.	«У медведя во бору»	«Угадай где спрятано?»
IVнеделя/ <i>Удивительный предметный мир.</i>	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №22 , ст.36	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ С кеглей	1. Лазанье под дугу 2.Равновесие – ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 4. Прокатить мяч по дорожке.	«Кот и мыши».	Игра «Угадай кто позвал?»

НОЯБРЬ						
II неделя/ <i>Труд взрослых. Профессии. ЖД профессии.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №25 , ст..39	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	Подвижная игра «Салки».	«Найди и промолчи»
III неделя/ <i>Поздняя осень.</i>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №28 , ст. 41	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мячей друг другу.	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
IV неделя/ <i>Семья и семейные традиции.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №31 , ст..36	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.
V неделя/ <i>Наши добрые дела. (дружба, помощь, забота)</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34 , ст.45	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	ОРУ с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Прыжки на двух ногах до кубика или кегли.	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
ДЕКАБРЬ						

Iнеделя/ <i>Зеленые друзья (мир комнатных растений)</i>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№1 , ст.48	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком (снежинкой)	1. Равновесие – ходьба по шнуру. 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	Подвижная игра «Лиса и куры».	Iнеделя/ <i>Зеленые друзья (мир комнатных растений)</i>
IIнеделя/ <i>Мальчики и девочки.</i>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№4 , ст.50	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом. (Снежками)	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20см)	Подвижная игра «У медведя во бору»	IIнеделя/ <i>Мальчики и девочки.</i>
IIIнеделя/ <i>Зимушка – Зима.</i>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№7 , ст.52	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения. «В лес на новогоднюю елку»	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Подвижная игра «Зайцы и волк»	IIIнеделя/ <i>Зимушка – Зима.</i>
IVнеделя/ <i>Народное творчество – культура и традиции. Новогодние чудеса.</i>	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№10 , ст.54	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, до лежащего на полу, обруча	Подвижная игра «Птички и кошка».	IVнеделя/ <i>Народное творчество – культура и традиции. Новогодние чудеса.</i>
ЯНВАРЬ						
Iнеделя/	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№13 , ст.57	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	ОРУ с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

II неделя/ <i>Играй – отдыхай (неделя игры, каникулы).</i>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№16 , ст.59	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).	ОРУ С мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 5. Ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Снежинки!» - остановится, покружится, «Ветер» - остановиться покачать руками.
III неделя/ <i>Юные волшебники. Неделя творчества.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№19 , ст.61	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами «змейкой». Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с косичкой	1.Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
IV неделя/ <i>Почемучки. (неделя познания).</i>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№22 , ст.63	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	ОРУ с обручем	1.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами.	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.
ФЕВРАЛЬ						
I неделя/ <i>Зимние забавы. Зимние виды спорта.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; упражнять в подпрыгивании вверх. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№25 , ст.65	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие - ходьба по гимн.скамейке. 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности «Что из чего сделано»

Пнеделя/ <i>Волишебные слова и поступки.</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№28 , ст.67	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:»Стой!» - остановка.	ОРУ «На стульях»	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
Шнеделя/Наши мужчины - защитники Отечества.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№31 , ст.69	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному.
IVнеделя/ <i>Будь осторожен! ОБЖ.</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№34 , ст.70	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие – перешагивание через набивные мячи. 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие – ходьба по гимна скамейке боком. 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
МАРТ						
Инеделя/О любимых мамах и бабушках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№1 , ст.72	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

II неделя/Весна – красна!	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №13 , ст.80	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай кто позвал»
III неделя/Пернатые соседи и друзья.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №16 , ст.82	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кеглей	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
III неделя/Дорожная грамота.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.Средняя группа №19 , ст.84	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ <i>Лесные превращения.</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№22, ст.86	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
I неделя/ <i>Моя Страна, моя Родина.</i>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№25, ст.88	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	I неделя/ <i>Моя Страна, моя Родина.</i>
II неделя/ <i>Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов.</i>	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№28, ст.89	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	II неделя/ <i>Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов</i> .
III неделя/ <i>Путешествие по экологической тропе.</i>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа№31, ст.91	Ходьба в колонне по одному бег враспынную на сигнал воспитателя.	Обще развивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	III неделя/ <i>Путешествие по экологической тропе.</i>

IV неделя/Водоем и его обитатели. Аквариум.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа №34, ст.92	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному, ходьба в полуприсяде.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	IV неделя/Водоем и его обитатели. Аквариум.
--	---	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--

Перспективный план непрерывной образовательной деятельности детей 6-7 лет

Неделя/Те ма недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвиж ные игры	
СЕНТЯБРЬ						
I неделя / Сегодня- дошколята, завтра- школьники.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 1, ст.15	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	ОРУ	1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 4. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.	«Мышелов ка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
II неделя/Осенняя пора, очей очарование.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 4, ст. 19	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному на носках, руки на поясе, ходьба и бег между предметами,	ОРУ с мячом	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному.
III неделя/ Труд людей осенью.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по	ОРУ	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

	по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 7, ст.21	одному (до 1 мин).Переход на обычную ходьбу.		4. Перебрасывание мячей друг другу. 5. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени		
IV неделя/Земля наш общий дом.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа № 10, ст.24	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с гимнастической палкой.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски или кубики. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.
ОКТАБРЬ						
I неделя Поселок, в котором я живу.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 13,14,15, ст.26-29	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. 5. Переброска мячей друг другу парами. 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	Подвижная игра «Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ Родная страна.	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. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 16,17,18, ст.29-32	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег с перепрыгиванием через препятствия.	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях. 4. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Эхо»
III неделя/Неделя безопасности (ОБЖ).	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 19,20,21, ст.32-35	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Ведение мяча по прямой. 2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. Ведение мяча между предметами. 5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.	Подвижная игра «Удочка»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

IV неделя/ Уголок природы в детском саду.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовит. группа № 22,23,24, ст.36-39.	Ходьба в колонне по одному. На редкие удары в бубен-ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе; бег в умеренном темпе. Бег врассыпную	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. 4. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
НОЯБРЬ						
I неделя/ Труд взрослых. Профессии. Помогаем взрослым.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 25,26,27, ст.40-44.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ	1.Равновесие –ходьба по канату боком. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Бросание мяча друг другу (Эстафета). 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 5. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. 6.Ходьба по канату боком .	Подвижная игра «Догони свою пару»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
II неделя/ Поздняя осень.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 28,29,30, ст.44-47	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения на носках.	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Передача мяча в шеренгах.	Подвижная игра «Круговая лапта»	Подвижная игра «Фигуры»
III неделя/ Наши добрые дела. Уроки вежливости и этикета.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 31,32,33, ст.48-51.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении и между кубиками. 2. Лазанье под дугу 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 5. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

IV неделя/ <i>Декоративно-прикладное искусство.</i>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие; повторить прыжки на правой и левой ноге. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 34,35,36, ст.51-55.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба змейкой между кеглями и кубиками. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4.Бросание мяча о стенку. 5. Ходьба на носках по гимн. скамейке. 6. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Подвижная игра «Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.
ДЕКАБРЬ						
I неделя/ <i>Друзья спорта.</i>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 37,38,39, ст.56-59.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную.	ОРУ в парах	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке. 5. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ <i>Зимушка – Зима.</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании эстафету с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 40,41,42, ст.59-62.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ с гимн. палкой	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. Прыжки между предметами на двух ногах. 5. Прокатывание мяча между предметами. 6. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Эхо»
III неделя/ <i>Мир предметов, техники, изобретений</i>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 43,44,45, ст.63-66.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Перебрасывание мячей в парах. 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики»	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ Народная культура и традиции.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи», повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 46,47,48, ст.66-69	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу.	ОРУ	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног. 4.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. 6. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
ЯНВАРЬ						
I неделя/ Неделя игры	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в прыжках на двух ногах через препятствия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 49,50,51, ст.70-73.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с гимн. палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи) с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. (Ведение мяча одной рукой по ходу движения). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Прокатывание мяча между предметами.	Подвижная игра «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ Неделя творчества.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 52,53,54, ст.73-77.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиком	1.Прыжки в длину с места. 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору воспитателя.
III неделя/ Неделя познания, или Чудеса в решете.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 55,56,57, ст.77-81.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через набивной мяч. Ходьба в рассыпную.	ОРУ с мячом малого диаметра	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием кубиков. 4. Переброска мячей друг другу. 5. Ползание на ладонях и коленях под шнур в прямом направлении. 6. Ходьба на носках, между предметами.	Подвижная игра «Удочка».	Игра малой подвижности по выбору детей.

IV неделя/ <i>Искусство и культура.</i>	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 58,59,60, ст.81-83.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку. 4. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Подвижная игра «Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей.
ФЕВРАЛЬ						
I неделя/ <i>Искусство и культура.</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 61,62,63, ст.84-87.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 5. Прыжки между предметами. 6. Эстафета «Гонка мячей».	Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ Путешествие по странам и континентам	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 64,65,66, ст.87-90.	Ходьба в колонне по одному, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн. палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу. 3.Лазанье под шнур прямо или боком.. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание на ладонях и коленях между предметами	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.
III неделя/ <i>Защитники Отечества.</i>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 67,68,69, ст.91-94.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении. Построение в две шеренги.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Бросание мяча об стену и ловля его двумя руками. 3.Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. 4.«Попади в круг» (метание мешочков). 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 6.Перебрасывание мячей друг другу разным способом. 7. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ Путешествие в прошлое и будущее.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 70,71,72, ст.94-98.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	ОРУ с мячом большого диаметра	1.Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу.	Подвижная игра «Жмурки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
МАРТ						
I неделя/ Международный женский день.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 73,74,75, ст. 98-102.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 5. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	Подвижная игра «Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ Мальчики и девочки.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 76,77,78, ст.102-106.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажками	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Ползание под шнур. 4. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 5. Переброска мячей в парах. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях) «по-медвежьи».	Подвижная игра «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Затейник»
III неделя/ Весна пришла!	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 79,80,81, ст.106-109.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках; ходьба в полуприсяде; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн. палкой.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на спине. 4. Ходьба между предметами хмеейкой с мешочком на голове.	Подвижная игра «Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ Неделя книги.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 82,83,84, ст.109-113.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. 4.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 5. Лазанье под шнур прямо и боком. 6. Передача мяча в шеренге. 7. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.
АПРЕЛЬ						
I неделя/ Неделя здоровья	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 85,86,87, ст.113-116.	Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков.	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 5. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. 6. Переброска мячей друг другу в парах.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.
II неделя/ Космические просторы.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 88,89,90, ст.117-120.	Ходьба и бег в колонне по одному; переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». 4. Лазанье под шнур в группировке.	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
III неделя/ Неделя безопасности (ПДД).	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 91,92,93, ст.120-124.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета») 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.	Подвижная игра «Ловишки»	Игра малой подвижности «Затейник»

IV неделя/ День Земли. Единство и дружба народов планеты Земля.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 94,95,96, ст.124-128.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Игровое задание «Найди свой цвет».	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передача мяча ногой (с элементами футбола). 4. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 5. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 6. Бег друг за другом.	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
I неделя/ День Великой Победы	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 97,98,99, ст.128-131.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись. 5. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Прыжки на двух ногах между предметами («Кто быстрее»).	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
II неделя/ Опыты и эксперименты.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 100,101,102, ст.131-135.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Подвижная игра «Горелки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
III неделя/ Права ребенка.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 103,104,105, ст.135-138.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Метание мешочков на дальность. «Кто дальше бросит». 5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 6. Пролезание по шнур прямо и боком в группировке («комочком»).	Подвижная игра «Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

IV неделя/ <i>Скоро школу.</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа № 106,107,108, ст.139-142.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнять действия. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимн. палками	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 6. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
--	---	--	---------------------	---	--------------------------------------	---

2.8. Содержание коррекционной работы и инклюзивного образования

Коррекционная работа и инклюзивное образование направлены на:

1) обеспечение коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы в группах общеразвивающей направленности, посредством инклюзивного образования;

2) освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации, посредством инклюзивного образования.

Физическое развитие:

- Углубление и расширение знаний о гигиене органов рече-двигательного аппарата;
- Укрепление мышц лица.
- Развитие оптико-пространственных представлений и ориентировок;
- Развитие координации движений и мелкой моторики;
- Использование психогимнастики с целью коррекции психических процессов детей с нарушениями речи;
- Закрепление правильно произносимых звуков в подвижных играх с самостоятельным речевым сопровождением;
- Соблюдение оптимального двигательного режима.

Оздоровительное и коррекционно – профилактическое сопровождение.

1.Профилактические мероприятия:

- комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- комплекс дыхательной гимнастики;
- ортопедическая гимнастика;
- массаж и самомассаж.

2.Общеукрепляющие мероприятия:

- занятия по физической культуре и спорта;
- закаливание;
- степ-аэробика

Особенности проведения физкультурных занятий с детьми подготовительной и специальной групп здоровья:

- дозировка физической нагрузки должна быть индивидуальной для каждого ребёнка;
- особое внимание уделяется качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;
- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (она не должна быть выше средней);
- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;
- основа занятий — общеподготовительные упражнения, а также специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, на формирование крупных мышц верхних и нижних конечностей, специальные дыхательные упражнения.

Упражнения коррекционной направленности основных движений

Для воспитанников группы компенсирующей направленности (ТНР, ЗПР) требуется система интегрированного подхода специалистов Учреждения, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно – двигательной интеграции. Для детей ТНР широко используются основные виды упражнений, они направлены на регуляцию мышечного тонуса и динамической

коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы голоса.

Детям с РАС полезно плавание: оно успокаивает, позволяет снизить сенсорные перегрузки, оптимизировать мышечный тонус. В занятия необходимо включить:

1. Упражнения на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, активизацию межполушарного взаимодействия (пальчиковые игры, игры с различными фактурными поверхностями).

2. Упражнения, включающие лазания, залезания, перелезания, подлезания, ползания различными способами (можно использовать различные спортивные модули, комплексы, либо выстроить полосу препятствий из подручных материалов с учетом техники безопасности).

3. Упражнения на освоение телесного и окружающего пространства (задания можно выполнять в различных исходных положениях).

4. В конце занятия, а также между заданиями и упражнениями необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.

5. При необходимости включить в занятие упражнения на снятие и устранение навязчивых движений.

Возможно использование на занятии музыкального сопровождения, в зависимости от предпочтений ребенка (классические инструментальные произведения, звуки природы, шум воды, дождя и т.д.)

РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Для успешной реализации Программы *обеспечиваются психолого-педагогические условия:*

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для получения без дискриминации качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также

социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

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

2) оптимизации работы с группой детей.

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

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

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

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы

Главными и приоритетными направлениями в системе дошкольной организации является укрепление физического и психического здоровья воспитанников, интеллектуального и творческого развития, становление общечеловеческих ценностей и социальной зрелости дошкольников в современных условиях.

Поэтому физкультурно – оздоровительная деятельности (далее ФОД) - это одна из значимых и приоритетных направлений работы МАДОУ.

Для укрепления здоровья воспитанников, приобщения к здоровому образу жизни, развитию способностей к восприятию и передаче движений, а так же для обеспечения системы ФОД в МА ДОУ функционируют: физкультурный зал, спортивная площадка на улице и бассейн.

ФОД осуществляет инструктор по физической культуре, она включает в себя:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- совершенствование физического развития и подготовленности детей;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- повышение защитных свойств организма и его сопротивляемости к

заболеваниям.

ФГОС ДО определил требования к развивающей предметно – пространственной среде в ДОУ, которая должна быть содержательно – насыщенной, трансформируемой, доступной и безопасной.

Физкультурный зал и спорт площадка и оформлен в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и нормами.

В нем созданы следующие условия:

- стационарное оборудование;
- передвижные конструкции;
- пристенное оборудование;
- оборудование для обеспечения страховки;
- пособия для игр, гимнастики;
- тренажеры и тренировочные устройства.

Оборудование:

- тренажеры – эффективное средство коррекции мышечной системы.

Тренажеры позволяют локально воздействовать на мышечные группы, способствуют и повышению выносливости, и оздоровлению сердечно – сосудистой систем.

- Гимнастические палки – используются для укрепления мышц плечевого пояса.

- Мячи (разных диаметров) – применяются для укрепления мышц – стабилизаторов, тренировки координации движений и обучения согласованной работе мелких и крупных мышечных групп.

- Силовые гантели развивают мышечную силу, выносливость.

Организация и содержание развивающей предметно - пространственной среды в условиях бассейна

Дидактический материал

Перспективные планы по возрастам, календарные (комплексно – тематические) планы, карточки, схемы, пособия по обучению основным видам движения, картотека игр, открытки и книги о спорте, обучающие плакаты.

Комплексы упражнений, комплексы степ- аэробики, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях, буклеты.

3.3 Обеспечение Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования, с целью ее реализации, с учетом возрастных особенностей детей в МА ДОУ создана материально-техническая база, призванная обеспечить достаточный уровень физического, интеллектуального и эмоционально-личностного развития ребенка

3.3.1 Обязательная часть

Образовательная область	Методическое обеспечение
Физическое развитие	Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду». – СПб: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003 Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.

3.3.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Образовательная область	Методическое обеспечение
Физическое развитие	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023-112с Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023-160с Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет – 2-е изд., испр и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022-192с Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет – 2-е изд., испр и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022-160с

3.4 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками МА ДОУ № 46. Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Ф.И.О. инструктора по физической культуре	По уровню образования	По квалификационной категории	педагогической стаж работы
Пальмтаг Регина Владимировна	Среднее специальное	-	8 лет

Заведующий МА ДОУ № 46: Смолина Кристина Владимировна

Специалисты МА ДОУ № 46: методическое сопровождение проводится старшим воспитателем (Бессмертной Т.В.), музыкальное воспитание осуществляется музыкальным руководителем (Кокориной А.П., Батаова К.С.), квалифицированную коррекцию речи осуществляет учитель-логопед (Платонова М.В., Гавриленко А.А.), выявление и коррекция проблем психофизического состояния детей осуществляет педагог-психолог (Белюсова Н.Л.).

3.5 Учебный план, режим занятий

Учебный план, расписание непрерывной образовательной деятельности являются нормативными документами, устанавливающими перечень, последовательность и

распределение по периодам обучения разных видов деятельности, по образовательным модулям, времени, отводимого на проведение непрерывной образовательной деятельности.

Учебный план составлен с учетом индивидуальных, возрастных особенностей, интересов, потребностей и способностей воспитанников, а также социального запроса родителей (законных представителей) и условий МА ДОУ № 46.

Образовательная деятельность основана на принципе комплексно-тематического проектирования.

Учебный год начинается с 01.09.2025 г. и заканчивается 31.05.2026 г. МА ДОУ работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Количество и продолжительность непрерывной образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями

Продолжительность занятий:

- для детей от 1.5 до 3 лет – не более 10 минут,
- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной группах – 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Предусмотрено максимальное проведение занятий по физической культуре на свежем воздухе.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине занятий статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

В образовательной деятельности используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности.

Организация жизнедеятельности МА ДОУ № 46 предусматривает, как организованные педагогами совместно с детьми (непрерывная образовательная деятельность, развлечения, кружки) формы детской деятельности, так и самостоятельную деятельность детей. Режим дня и расписание занятий соответствуют виду и направлению МА ДОУ № 46.

В летний период занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

В середине учебного года (декабрь-январь) для воспитанников организуются «творческие» каникулы, во время которых проводятся занятия только физического и художественно-эстетического направлений.

Переходный период к началу учебного года (со 4 по 9 сентября) предусматривает наличие щадящего режима, нацеленного на адаптацию детей к условиям жизни в новой возрастной группе и включающего мероприятия, направленные на создание благоприятного психологического климата, снижение напряжения и предотвращение негативных проявлений. В этот период воспитателем организуются индивидуальные

занятия с детьми, проводятся диагностические срезы. В последнюю неделю апреля проводится педагогическая диагностика по результатам развития ребёнка.

План образовательной деятельности в общеобразовательных группах на 2025–2026 учебный год

Направления развития ребенка, образовательные области. Виды деятельности	Группа раннего возраста (1,5 -3 года)				II младшая группа (3-4 года)				Средняя группа (4-5 лет)				Старшая группа (5-6 лет)				Подготовительная к школе группа (6-7 лет)			
	Неделя	Месяц	изменения *	год	неделя	месяц	изменения *	год	неделя	месяц	изменения *	год	неделя	Месяц	изменения *	год	неделя	месяц	изменения *	год
Физическое развитие/Двигательная деятельность/Игровая деятельность																				
занятия в бассейне					1*	4	-1	35	1*	4	-1	35	1*	4	-2	34	1*	4	-3	33
занятие в физкультурном зале					2*	8	-6	66	2*	12	-6	102	1*	4	-2	34	2*	8	-3	65
занятие на свежем воздухе													1*	4	-2	34	1*	4	-2	34
Двигательная активность	2	8	-5	67																

План образовательной деятельности в коррекционной группе на 2025 – 2026 учебный год

	Логопедическая (6-7 лет)			
	неделя	месяц	изменения	год
Физическое развитие/ Двигательная деятельность				
занятия в бассейне	1*	4	-2	34
занятие в зале	1	4	-2	34
занятие на свежем воздухе	1*	4	-2	34

Условные обозначения:

1/2– один раз в две недели; 9/90 – количество НОД/ минуты; *- включены части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

На основе плана образовательной деятельности составлено расписание занятий. Цель - отрегулировать нагрузку, определить чередование различных видов образовательной деятельности в целях снятия перегрузки, предупреждения утомляемости детского организма, разнообразия форм организации образовательной деятельности, чередование статичных и динамичных видов деятельности.

Расписание занятий физической культуры (НОД) на 2025 – 2026 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>9.10</u> - Двигательная деятельность гр. №10 <u>9.40</u> - Двигательная деятельность гр. №5 <u>10.55</u> - Двигательная деятельность* Гр. №2	<u>9.05</u> - Двигательная деятельность* гр.№9 <u>9.55</u> - Двигательная деятельность* гр.№1	<u>9.45</u> - двигательная деятельность Гр. №6 <u>10.35</u> - двигательная деятельность Гр. №2 <u>11.00</u> - двигательная деятельность (на свежем воздухе) Гр.№3	<u>9.05</u> - Двигательная деятельность* Гр. №9 <u>9.40</u> - Двигательная деятельность Гр. №10 <u>10.10</u> - двигательная деятельность Гр. №4 <u>10.40</u> - двигательная деятельность Гр. №3 <u>11.00</u> - Двигательная деятельность*(на свежем воздухе) Гр №1	<u>9.35</u> – Двигательная деятельность* - Гр.№5 <u>10.00</u> Двигательная деятельность* Гр. №3 <u>10.00</u> - Двигательная деятельность *(на свежем воздухе)_ Гр №6 <u>10.30</u> - двигательная деятельность (на свежем воздухе) Гр №4

Циклограмма рабочего времени

Дни недели	Содержание деятельности	Время
Понедельник	Утренняя гимнастика	8:00-8:50
	Подготовка к занятию	8:50-9.10
	проведение занятий	9.10-11.25
	Индивидуальная работа	11.25-12.00
	обед	12.00-12.30
	Обработка инвентаря, работа с документами	12.30-13.00
	Методическая работа	13.00- 15:00
	Работа с родителями	15.00-16.00
Вторник	Утренняя гимнастика	8:00-8:50
	Подготовка занятий\ Работа с документацией	8:50-9.00
	Индивидуальная работа	9.00-11.00
	Подготовка занятий\ Работа с документацией	11.00-11:30
	проведение занятий	11.30-11.45
	Мытье и уборка инвентаря	11.45-12.00
Среда	Утренняя гимнастика	8:00-8:50
	Подготовка к занятиям\ Работа с документацией	8.50-9.00
	Индивидуальная работа	9.00-10.50
	Подготовка к занятиям\ Работа с документацией	10.50-11.00
	проведение занятий	11.00-11.30
	Мытье и уборка инвентаря	11.30-12.00
	обед	12.00-12.30
	Методическая работа	12.30-14.30
	Работа с родителями	14.30-15.30
	Подготовка к занятиям\ Работа с документацией	15.30-15.50
	Проведение занятий	15.50-16.50
	Мытье и уборка инвентаря	16.50-17.00
Четверг	Подготовка к занятию	9.00-9.05
	проведение занятий	9.05-10.00
	Индивидуальная работа	10.00-10.30

	Подготовка к занятиям\ Работа с документацией	10.30-11.00
	проведение занятий	11.00-11.30
	Мытье и уборка инвентаря\Работа с документами	11.30-12.00
	обед	12.00-12.30
	Методическая работа	12.30-15.00
Пятница	Утренняя гимнастика	8:00-8:50
	Подготовка к занятиям\ Работа с документацией	8.50-9.35
	Подготовка к занятиям	9.35-10.55
	Подготовка к занятиям\ Работа с документацией	10.55-11.30
	Проведение занятий	11.30-12.00
	Обед	12.00-12.30
	Методическая работа	12.30-13.00
Работа с детьми	16 час.30 мин.	25 час.00 мин. = 83%
Работа методическая	6 час. 30 мин.	
Работа с родителями	2 час 0 мин.	
Работа с документами, подготовка зала, оборудования	5 час.	17%
Ставка	30 часов	

Примерный режим и распорядок дня

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Содержание	Дошкольные группы
Количество возрастных групп	9
Начало учебного года	01.09.2025
Адаптационный период	-
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года (без отмены занятий)	01.09.2024 – 01.10.2024
Новогодние праздничные дни	31.012.2024 – 08.01.2025
Каникулы (проводятся занятия эстетического и физкультурного цикла)	03.02.2025 – 07.02.2025

Сроки проведения мониторинга на конец года (без отмены занятий)	25.04.2025 – 29.05.2025
Окончание учебного года	30.05.2025
Продолжительность учебного года (без учёта адаптационного периода, новогодних праздничных дней, каникул)	38 недель
Продолжительность учебного года (с учётом адаптационного периода, новогодних праздничных дней, каникул)	36 недель
Праздничные и выходные дни в учебном году	91 день
Летний оздоровительный период	02.06.2025 – 29.08.2025
Адаптационный период	
Продолжительность летнего оздоровительного периода	14 недель
Праздничные и выходные дни в летний период года	27 дней
ИТОГО (без учёта адаптационного периода, новогодних праздничных дней, каникул)	52 недели

3.6 Модели образовательной деятельности с детьми.

Совместная деятельность взрослых и детей

Взаимодействие детей и взрослых отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой общения (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Совместная деятельность может быть индивидуальной, подгрупповой и групповой. Все виды *взаимодействия* детей и взрослых в рамках освоения образовательных областей и режимных моментов, учитывают *мотивацию* ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности.

Формы совместной деятельности взрослого и детей являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Обновление содержания дошкольного образования - обновление его внешних выражений.

Организация совместной образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста

	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие и оздоровление детей	* Утренняя гимнастика * Гигиенические процедуры. * Физкультурные занятия * Физминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, точечный массаж. * Динамическая пауза в физкультурном зале * Подвижные игры, игры с правилами. * Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений. * Воздушное закаливание, режим проветривания и кварцевания.	* Физкультурные досуги, праздники, развлечения. * Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений * Занятия фитнесом. * Семейные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» и др. * Массаж стопы на массажных дорожках после сна.

Традиционные досуги, праздники, развлечения	
Январь	Всемирный день снега
Февраль	Лыжня России, День защитника Отечества
Апрель	День космонавтики, «Зов джунглей»
Июнь	День защиты детей
Июль	День семьи любви и верности
Август	День физкультурника
Сентябрь	Единый день дорожной безопасности, «Кросс нации», туристические походы
Октябрь	День отца, походы выходного дня
Ноябрь	День народного единства

3.7 Календарный план воспитательной работы
(см. ООП ДО МА ДОУ № 46 стр. 270)

3.8 Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания основной образовательной программы дошкольного образования и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов
(см. ООП ДО МА ДОУ № 46 стр. 312)

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов
(см. ООП ДО МА ДОУ № 46 стр. 312)
РАЗДЕЛ IV, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
(см. ООП ДО МА ДОУ № 46 стр. 313)

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 28 листов

Заведующий МА ДОУ № 48

В. В. Смирнова
Смирнова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443784

Владелец Смолина Кристина Владимировна

Действителен с 14.05.2025 по 14.05.2026