

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете № 1  
протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 198  
от 31.08.2023 г.  
Заведующий МБДОУ «Детский  
сад комбинированного вида № 3»

**Рабочая программа**  
**«Тропинка к здоровью»**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**для детей 3-7 лет**  
**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 3»**  
**на 2023-2027 годы**

Срок реализации: 4 года

Бакулина О. В.,  
инструктор по физической  
культуре

**Курск-2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	№ стр.
	<b>Общие положения</b>	3
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
1.4	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)	8
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	8
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с физической направленностью развития ребенка	7
2.1.1.	Календарно-тематическое планирование	20
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	78
2.3.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	79
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	82
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	83
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	84
2.7.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)	84
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	86
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	86
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	87
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы	87
3.4.	Примерный перечень методических материалов и средств обучения и воспитания	89
3.5.	Режим дня в дошкольных группах	90
3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	91
3.7.	Календарный учебный график	91
3.8.	Учебный план	92
3.9.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)	93
<b>4</b>	<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	94
4.1.	Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа организации, в том числе категории детей с ограниченными возможностями здоровья	94
4.2.	Используемые примерные программы	95
4.3.	Характеристики взаимодействия педагогического коллектива с семьёй детей	95

## 1. Общие положения

Рабочая программа «Тропинка к здоровью», образовательная область «Физическое развитие» (далее Программа), для детей 3-7 лет МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 3» разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детского сада комбинированного вида № 3» г. Курска и регламентируется следующими важными документами:

1. Уставом и нормативными документами МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 3» г. Курска;
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. 3. Постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
6. Разработана с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА\$СИНТЕЗ, 2014.

Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных особенностей дошкольников и спецификой ДОУ и опирается на задачи МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 3» на 2023-2024 учебный год:

1. Создать условия для функционирования ДОУ в режиме развития инновационных преобразований и творческого поиска.
2. Систематизировать работу оздоровительно-образовательных мероприятий в ДОУ, направленных на создание психологически безопасной образовательной среды.
3. Формировать условия для выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей посредством создания мотивирующей образовательной среды.
4. Обеспечить организацию воспитательно-образовательного процесса в ДОУ посредством повышения теоретических и практических компетенций педагогов в соответствии с профессиональным стандартом.

Содержание и планируемые результаты обязательной части Программы соответствуют содержанию и планируемым результатам ФОП ДО.

В части программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлены парциальные образовательные программы, направленные на развитие детей в образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа «Тропинка к здоровью» предназначена для реализации в группах для детей от 3 до 7 лет.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе Программы представлены: цели, задачи, принципы её формирования; характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста; планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с физической направленностью развития ребенка. В нем представлены описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов, описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

В содержательном разделе представлены способы и направления поддержки детской инициативы, особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Организационный раздел Программы включает описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В разделе представлены примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; календарный учебный график; учебный план.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

### **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и безопасности. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

#### **Цели и задачи реализации Программы:**

**Цели:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно–эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного

утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы.**

*Дети 3 – 4 лет:*

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Дети 4 – 5 лет:*

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Дети 5 – 6 лет:*

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Дети седьмого года жизни:*

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение уровня развития физических качеств ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

### **1.4. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Целостность образовательного процесса в рамках физического развития воспитанников может достигаться не только путем реализации основной (комплексной) образовательной программы дошкольного образования, но и с помощью парциальных и дополнительных программ.

Программа Бережновой О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». Материал по программе разработан в соответствии с требованиями ФГОС ДО, основными положениями профессионального стандарта педагога; направлены на создание условий для разностороннего физического развития детей дошкольного возраста: формирования у них ценностей здорового образа жизни, физических качеств, двигательных умений и навыков, активности и ответственности.

Парциальная программа «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной. Программа апробировалась более десяти лет в детских садах. Она направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков. Это творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, основанная на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей.

Цель программы: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Николая Николаевича Ефименко. Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделено десять основных двигательных режимов.

## **1. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с физической направленностью развития ребёнка**

#### **С детьми 3-4 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см



9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

7. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

8. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные виды движений*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5

см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

## *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми»

## **С детьми 4-5 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. 5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой

направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

## **С детьми 5-6 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа. 7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

#### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

##### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждые (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

#### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**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», «Серсо».

**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.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### **С детьми седьмого года жизни.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.



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

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь,

переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### *Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рве».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

### 2.1.1. Календарно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие» (воспитанники 3-4 лет)						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
1 не де ля	МОНИТОРИНГ					
2 не де ля	МОНИТОРИНГ					
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии.	«Кот и воробышки»	«Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более.	«Быстро в домик»	«Найди свой домик» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч»
Работа с воспитателями	Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»					

Работа с родителями	1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»
---------------------	---

**Октябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p><b>Построение и перестроение:</b> 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук.</p> <p>3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.</p>						
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара» «Бегите ко мне»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди свой домик» «Кот и воробышки» «Поезд»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается» «Найди зайку»	«Догоните меня» «Найдём игрушку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.	Прыжки с продвижением вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и цыплята» «Поймай комара» «Пузырь»
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»					

Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.						

1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточкам и	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.	Прокатывание мяча в воротники; лазание под дугу. Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.)	«Ловкий шофёр» «Найдём зайку»	«Поезд» «Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке»
----------	--	-------------------	---	---	----------------------------------	---

2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку» «Наседка и цыплята» «Догони мяч»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места. Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара» «Найди свой цвет» «Передача шаров»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота» Подлезание под дугу	«Кто скорее добежит»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»
Работа с родителями	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!»					



**Декабрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в рассыпную. 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнур (высота 10-15 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками.	«Коршун и птенчики»	И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай». «Найди свой домик»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал. мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»	«Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.	Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами друг другу.	«Лягушки»	«Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке» «Найди игрушку»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»	«Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок»

	сохранении равновесия при ходьбе по доске.		бокком, и.п. руки на поя или в стороны.			
Работа с родителями	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»					

Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	ОРУ с платочками и	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч.	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур.	«Коршун и цыплята»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяча вокруг предметов и в прямом направлении.	«Птица и птенчики»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки.	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»

	ползании развивая координацию движений.		Ползание на ладонях и ступнях до ориентира.	Катание мяча между предметами, вокруг предметов.		
--	---	--	---	--	--	--

4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны.	Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу. Лазание под шнур не касаясь руками пола.	«Лохматый пёс»	«Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика»
Работа с родителями	Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»					

Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры.	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.	«У медведя во бору»	«Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»

			Прыжки из обруча в обруч без остановки.			
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики. Скатывание мяча по наклонной доске.	«Воробышки в гнёздышках»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»	«По ровненькой дорожке» «Поймай снежинку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке.	«Лягушки»	«Догонялки» «Катушка с нитками»

Работа с родителями	Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»
---------------------	--

Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Прыжки на двух ногах «змейкой».	Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Прешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой.	«Кролики»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»

2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с места. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Автомобили»	«Колобки и лиса» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.) Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.	«Карусель»	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Ходим, ходим хороводом»

Работа с родителями	Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»
---------------------	--

**Апрель**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Тишина» «Найди игрушку»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Поросята и волк»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»

3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топаем ногами»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
Работа с родителями	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»					

Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры	ОВД на улице
	Построение и перестроение:	1-2	Построение в колонну в две колонны			
		3-4	Построение в круг, в рассыпную.			



1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.)	Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной леснице.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>					
4 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>					

**Образовательная область «Физическое развитие»**  
(воспитанники 4-5 лет)

**Сентябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	І часть ОВД	ІІ часть ОВД (с усложнением)	ІІІ часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «Самолёты»

			боком, приставным шагом, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах до кубика.	
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»				
Работа с родителями	1 Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

### Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны					
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»

2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	ОРУ без предметов	Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили»,
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с кеглями	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?»
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»				

<b>Ноябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 неделя	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.	ОРУ с платочками	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найди где спрятано»
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке (высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»

4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»				

Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд.	«лошадки», «Кот и мыши»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить 2 раза)	«Автомобили»

Работа с воспитателями	1. Консультация «Здоровье ребёнка-это...»
Работа с родителями	1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 2. Информация «Зимние травмы»

Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Птицы в гнздышке», «Самолеты», «Найди себе пару»



3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,

### Февраль

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котят и щенята», «Точно с целью»

	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.				
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышки и автомобиль»,
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты	«Перелет птиц»,

Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями
Работа с родителями	1.Конкурс «Мой спортивные выходные» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3.информация «Зимние травмы» 4.индивидуальные беседы с родителями.

Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Самолеты» «Ловишки»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками»	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по подоске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Консультирование педагогов.				

Работа с родителями	1.Конкурс рисунков «Зарядка» 2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.Индивидуальные беседы с родителями
---------------------	---

Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность,	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке	«Совушка»

	повторить ползание на четвереньках.			с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень, ножницы, бумага»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.Создание книжек-малышек о спорте 3.Индивидуальная работа с родителями.				
Работа с родителями	1.Конкурс «Рецепт –на здоровье» 2.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя»				

<b>Май</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
	Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг				

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
Работа с воспитателями	1. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха». 2. Индивидуальная работа с воспитателями.				
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 4. Индивидуальная работа с родителями				

**Образовательная область «Физическое развитие»**

(воспитанники 5-6 лет)

**Сентябрь**

№ п/п Тема недел и	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в рассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении					
1 неде ля	МОНИТОРИНГ				
2 нед еля	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Удочка»
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове.	«Мы веселые ребята»



			кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

### Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»

				Передача мяча двумя руками от груди.	
2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка картофеля», упражнять в	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»

	прыжках, развивать выносливость		Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Прыжки на препятствие высотой 20 см	
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	1 Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

<b>Ноябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»

2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу»,
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями				

Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями
---------------------	--

**Декабрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает –не летает»

	повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия		на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, в рассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями и	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				

### Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
-------------------------	--------	-----	---------	------------------------------------	-----------------------------

Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»

	на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»				
Работа с родителями	2 Папка – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы»				

Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
	Построение и перестроение :		1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.		



1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.		«Не оставайся на земле»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастической скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м. Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси –лебеди», «Третий лишний»

			обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.		
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов «Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				

<b>Март</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие-ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу»,
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				

<b>Апрель</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плავает или тонет»- с мячом
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять	ОРУ с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя	«Лебедь, рак, и щука»,

	в ползании и сохранении устойчивого равновесия.			пятку одной ноги к носку другой	
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»
Работа с воспитателями	1 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Рекомендации по изготовлению книжек малышей о спорте				
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»				

<b>Май</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Пожарные на учения»
3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
4 неделя	<b>МОНИТОРИГ</b>				

**Образовательная область «Физическое развитие»**

(воспитанники 6-7 лет)

**Сентябрь**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
2 недел я	<b>МОНИТОРИНГ</b>				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»

4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями				

### Октябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение :	1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.				



1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«круговая эстафета»
2 неделя	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.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч)	«У медведя во бору» «Эхо»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1.Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке (с мешочком на спине)	«Спрячь руки за спину»

				3. Ходьба по гимнастической скамейке (руки за голову)	
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	«Удочка»
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии»				

<b>Ноябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
	Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.				

1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт.) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Затейники»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге - эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка-на ниточке)	Игра «Фигуры»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	«По местам»
4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной	По желанию детей.

	стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	
Работа с воспитателями	1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе.				
Работа с родителями	1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»				

<b>Декабрь</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	«Хитрая лиса», «Совушка»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	«Салки с ленточками», «Эхо!»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Передай мяч» «Лягушки и цапля»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»

Работа с воспитателями	1. Папка –раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод»
Работа с родителями	1. Информация «Зимние травмы»

Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	«День и ночь», «Два мороза»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Не попадись»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Зайцы и охотники»,
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«Паук и мухи».
Работа с воспитателями	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома»				
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы»				

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	«Ключи»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногам между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись»



4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал –садись»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной»				

### Март

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Горелки»,

			Эстафета с мячом «передача мяча»		
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»
4 неделя	Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», «Удочка»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения»				

Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка»
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»
Работа с воспитателями	1. Создание книжек малышей про загадки о спорте.				

<b>Май</b>					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку.	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Чей отряд быстрее переправится»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Мяч водящему»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				
Работа с родителями	1. Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»»				

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

### **3-4 года:**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

### **4-5 лет**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения; спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### **5-6 лет**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения; спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### **6-7 лет**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры; - спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### **2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей**

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

#### **Содержание образовательной деятельности для детей 5-7 лет с нарушениями речи.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта;
- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать самостоятельность, творчество;
- формировать выразительность и грациозность движений;
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
- во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях;

#### **Примерный перечень основных движения, подвижных игр и упражнений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20



см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Построение и перестроения.** В колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **Спортивные игры.**

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы бадминтона. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**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», «Серсо».

**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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

#### **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

В связи с переходом дошкольных образовательных учреждений на ФГОС ДО возникла необходимость формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. В соответствии с этим стандарт предъявляет требования к общеобразовательной программе, направленной на развитие культурных практик, в том числе практик здорового образа жизни, которые предполагают умение заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, формирование потребности в здоровом образе жизни.

В результате включения ребенка в культурные практики он овладевает культурными умениями, а именно владеет основными движениями, контролирует и управляет ими. На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера и стиль поведения. Сегодня государством поставлена задача, подготовить активное, здоровое и любознательное поколение.

Один из механизмов достижения качественных результатов в физическом развитии - это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) определяет, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности.

В дошкольном возрасте (у детей 6-8 лет – первая ступень внедрения ГТО) закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Для реализации комплекса ГТО в детском саду предусматривается создание следующих условий:

- нормативно-правовое и ресурсное обеспечение;
- программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО;
- информационное сопровождение и проведение информационно-разъяснительной работы;
- мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО;
- организация и проведение мероприятий спортивной направленности.

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия. Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение. Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения. Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» -это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

- эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

- фитбол-гимнастика - гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол-гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).

- стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные

на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно-игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек - гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков - силы, выносливости, быстроты. Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников.

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

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Приоритетными задачами в работе с семьёй выделяю:

- повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка;
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности.

Как инструктор по физической культуре для достижения положительного результата, в своей работе я сочетаю разные формы работы с семьёй.

1. Физкультурные праздники - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу.

2. Беседы - индивидуальные и групповые - в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице и рекомендуется литература по развитию движения у детей.

3. Консультации, целью которых является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

4. Разработка и оформление стендовой информации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

5. Родительское собрание - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

6. Анкетирование - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

## **2.7. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений. Показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Одним из

путей решения этой проблемы в нашем ДООУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников парциальных образовательных программ, известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

На современном этапе стратегическую роль в оздоровительной работе с дошкольниками и школьниками отводится фитнесу. Внедрение фитнеса в физическую культуру, и, в частности, в физкультурное образование детей и подростков представляет не только научно-теоретический интерес, но и большое практическое значение.

Одна из распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – занятия с использованием тренажеров.

В работе с детьми дошкольного возраста использую *тренажеры* как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, балансиры, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты.

К нетрадиционным формам можно отнести и степ-аэробику. *Степ-аэробика* – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнения. Упражнения для тренировки ребенка степ-аэробике подбирают преимущественно циклического характера. В основном это ходьба, вызывающая активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающая обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Использование приёмов *самомассажа*, для поднятия общего тонуса детского организма и улучшения кровообращения, активно используется на занятиях по физической культуре.

Однако, при анализе оздоровительного потенциала самомассажей выясняется, что в данном направлении существует ещё ряд вопросов, например, как адаптировать их к детям дошкольного возраста и сделать данную процедуру наиболее привлекательной и менее утомительной. Использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

Игровые самомассажи выбраны мной неслучайно. Именно они в наиболее упрощённой форме помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Упражнения *игрового стретчинга* охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

Использование *координационных (скоростных) лестниц* усиливает интерес, дает положительный эффект от занятий, улучшается зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Для реализации Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Одной из задач, которую ставит перед собой ДООУ, заинтересовать дошкольников, родителей и педагогов, помочь воспитанникам получить первые знаки отличия ВФСК ГТО уже в детском саду. У детей развивается целеустремленность и

самосовершенствование, желание выполнить нормативы на лучший знак, а благодаря этому у детей развивается сила, выносливость, гибкость, координация, улучшается здоровье, повышается самооценка.

### **3. Организационный раздел**

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

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

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

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социальновоспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социальнозначимой деятельности.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья.

Важным направлением в этой сфере является правильно организованная предметно-пространственная среда. Прежде всего, это двигательная предметно-развивающая среда.

Среда должна побуждать детей к двигательной активности, давать им возможность выполнять разнообразные движения, испытывая радость от этого. Развивающая среда должна активизировать двигательную деятельность, формировать у дошкольников основы здорового образа жизни.

Также развивающая среда является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта.

Требования к развивающей предметно-пространственной среде:

- вариативность предполагает периодическую сменяемость спортивного оборудования и появление нового, стимулирующих игровую, двигательную активность детей;
- полифункциональность среды, предполагает наличие атрибутов из бросового материала, наличие нестандартного оборудования;
- трансформируемость среды предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от реализуемой программы, от меняющихся интересов и возможностей детей (соответствие возрасту);
- доступность предполагает рациональность расположения, свободный доступ всех воспитанников, к играм, игрушкам, материалам;
- безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и качества безопасности их использования;
- насыщенность предметно-пространственной среды должна обеспечивать двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях, наличие атрибутов: для подвижных игр (маски, полумаски).

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Размеры, масса</b>	<b>Количество</b>
1	Коврики массажные с шипами	Д- 200мм	5
2	Ладшки массажные		6
3	Лестница координационная	510x5400мм	2
4	«Парашют» (круглый)	Д – 4000мм.	1
5	«Парашют» (прямоугольны)	400-1500мм	1
6	Диск «Здоровья»	Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм.	6
7	Доска гладкая с зацепами	Дина – 2500 мм. Ширина – 200 мм.	2
8	Набор мягких модулей	32 элемента	1

9	Дорожка змейка (канат)	Длина – 2000 мм Диаметр – 60 мм	2
10	Стойка баскетбольная	Высота – 2000 мм	1
11	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	2
12	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	1
13	Гимнастический коврик		30
14	Кегли (набор)		4
15	Кольцеброс (набор)		3
16	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	20
17	Контейнер для хранения мячей передвижной		2
18	Куб деревянный малый	Ребро – 200 мм	1
19	Балансир круглый	Диаметр -500мм	2
20	Балансир квадратный	500x500мм	2
21	Каталка для эстафет		2
22	Лента короткая	Длина – 500 – 600 мм	40
23	Лента длинная	Длина – 1150 – 1200 мм	20
24	Спортивный комплекс		2
25	Велотренажёр		1
26	Тренажёр «Беговая дорожка»		2
27	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	3
28	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	2
29	Мат	Длина – 1000мм Ширина – 500мм Высота – 50мм	15
30	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	25
31	Мешочек с грузом большой	Масса – 400 г	10
32	Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	1
33	Стойка для прыжков в высоту		1
34	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	25
35	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	15
36	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	35
37	Гантели(набивные)	Масса – 0.2 кг	30
38	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	20
39	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	25
40	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	10
41	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	30



42	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	24
43	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	15
44	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	2
45	Стенка гимнастическая	Высота – 2700 мм	4 пролёта
46	Степы	Длина - 400мм Ширина – 280мм Высота-60мм	30
47	Шест гимнастический	Высота –2700– 3000 мм Диаметр – 40 мм	1
48	Флажки для ОРУ		40
49	Шнур плетёный длинный	Длина – 1500 – 2000 мм	2
50	Лыжи деревянные	Длина - 1200мм	20
51	Лыжи пластиковые	Длина - 1200мм	10
52	Батуты	Диаметр – 1500мм	5

### 3.4. Примерный перечень методических материалов и средств обучения и воспитания.

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. –М.: «Мозаика-Синтез», 2015.

Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие. – Москва: Обруч, 2014.

Гаврилова В.В. Занимательная физкультура (4-7 лет). –М.: Учитель, 2014.

Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. –М.: «Мозаика-Синтез», 2012.

Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. – М.: Просвещение, 1981.

Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. -М.:ВАКО, 2007.

Изергина К.П., Преснякова Л.С., Иншакова Т.В. Наш «Взрослый» детский сад. – М.: Просвещение, 1991.

Иова Е.П., Иоффе А.Я., Головчинер О.Д. Утренняя гимнастика под музыку. – М.: Просвещение, 1977.

Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка (5-6 лет). – М.: Просвещение, 1980.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

Кожевникова Н.Г. Спортивные развлечения и игры. – М.: Просвещение, 1957.

Лёвина С.А., Тукачёва С.И. Физкультминутки №1. –М.: Учитель, 2016.

Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981.

Оловаренко Л.В. Образовательная область «Физическое развитие». Методические рекомендации по организации оздоровительной работы в ДОО в условиях реализации ФГОС к структуре ООП ДО (дополненное). – Курск: ОБГОУ ДПО КИНПО(ПКиПП)СОО, 2014.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. –М.: «Мозаика-Синтез», 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –М.: «Мозаика-Синтез», 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. –М.: «Мозаика-Синтез», 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. –М.: «Мозаика-Синтез», 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. –М.: «Мозаика-Синтез», 2015.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия (3-4 лет). – М.: Просвещение, 1981.
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе (3-7 лет). –М.: Учитель, 2014.
- Пособие для воспитателей, музыкальных руководителей, инструкторов по физической культуре, педагогов-психологов / Сост. Л.В. Оловаренко, Л.Я. Перминова, О.Ю. Байбакова. – Курск: КИНПО (ПКиПП)СОО, 2013.
- Соколова Л.А. Детские Олимпийские игры (2-7 лет). –М.: Учитель, 2015.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. –М.: «Мозаика-Синтез», 2015.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.

### 3.5. Режим и распорядок дня в дошкольных группах (двигательный режим)

Виды двигательной активности в режиме дня	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в зале	3 раза в неделю в зале	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице
Гимнастика артикуляционная	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физические упражнения и игровые задания	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Гимнастика после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно для всех возрастов			

### 3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;

- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

- поддержание эмоционально - положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы;

- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);

- многообразие форм подготовки и проведения праздников;(зимние и летние «Недели здоровья», физкультурные досуги «Путешествие в осенний лес», «Мы растем здоровыми!», «Весёлый стадион», развлечения "Хлопотунья Зима нам веселье принесла", музыкально-спортивные праздники с родителями: «День отца», «Мама, папа, я - спортивная семья!», летние и зимние «Зарницы»

- выполнение функции

участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим: 1) видовой сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников);

- основу для разработки части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, формируемой разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности; 2) специфику социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

### 3.7. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Наименование	Сроки	Количество
Продолжительность учебного года	01.09.2023г. – 31.05.2024г.	36 недель
Адаптационный период	01.09.2023г. – 27.10.2023г.	9 недель
Новогодние каникулы	30.12.2023г. – 8.01.2024г.	10 дней
Режим работы ДОУ в холодный период года	01.09.2023г. – 31.05.2024г., 5-дневная рабочая неделя, с 7.00 до 19.00 ежедневно, суббота и воскресенье - выходные	38 недель
Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период (теплый период года)	01.06.2024г. – 31.08.2024г., 5-дневная рабочая неделя, с 7.00 до 19.00 ежедневно, суббота и воскресенье - выходные	13 недель
Проведение педагогической диагностики достижения детьми		

планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования, адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ		
▪ Первичная диагностика	01.09.2023г. – 15.09.2023г.	11 дней
▪ Промежуточная диагностика в группах комбинированной направленности	09.01.2024г. – 12.01.2024г.	4 дня
▪ Итоговая диагностика	15.05.2023г. – 24.05.2024г.	8дней
Общие родительские собрания	Сентябрь 2023 г., май 2024 г.	
Праздничные выходные дни в 2023-2024 учебном году		
День народного единства	04.11.2023г. – 06.11.2021г.	3 дня
Новогодние каникулы и Рождество Христово	30.12.2023г. – 08.01.2024г.	10 дней
День защитника Отечества	23.02.2024г.- 25.02.2024г.	3 день
Международный женский день	08.03.2024г.- 10.03.2024г.	3 дня
День Труда	28.04.2024г. – 01.05.2024г.	4 дня
День Победы	09.05.2024г.- 12.05.2024г.	3 дня
День России	12.06.2024г.	1 день

### 3.8. Учебный план на 2023-2024 учебный год

Образовательные области	Приоритетный вид детской деятельности	Группы общеразвивающей направленности				Группы комбинированной направленности (нарушения речи)			
		№ 3 2-3 год а	№ 3 3-4 год а	№ 4 4-5 лет	№ 6 4-5 лет	№ 1 5-6 лет	№ 7 5-6 лет	№ 5 6-7 лет	№ 8 6-7 лет
<b>Инвариативная (обязательная) часть программы</b>		Количество занятий и объем времени, отводимого на реализацию содержания образовательных областей в процессе непосредственно образовательной деятельности (в минутах, часах)							
<b>Физическое развитие</b>	Физическая культура	3/30	3/45	3/6 0	3/6 0	3/1.1 5	3/1.1 5	3/1.3 0	3/1.3 0
<b>Познавательное развитие</b>	Формирование элементарных математических представлений	1/10	1/15	1/2 0	1/2 0	1/25	1/25	2/60	2/60
	Ознакомление с окружающим миром	1/10	1/15	1/2 0	1/2 0	1/25	1/25	1/30	1\30

<b>Речевое развитие</b>	Формирование лексико-грамматических средств языка и развитие связной речи	-	-	-	-	2/50	2/50	2/60	2/60
	Развитие речи	1/10	1/15	1/2 0	1/2 0	-	-	-	-
	Подготовка к обучению грамоте	-	-	-	-	1/25	1/25	2/60	2/60
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Рисование	1/10	1/15	1/2 0	1/2 0	-	-	-	-
	Лепка	1/10	1/7	1/1 0	1/1 0	-	-	-	-
	Аппликация	-	1/8	1/1 0	1/1 0	-	-	-	-
	Музыка	2/20	2/30	2/4 0	2/4 0	2/50	2/50	2/60	2/60
Количество в неделю		10	10	10	10	10	10	12	12
Объем недельной образовательной нагрузки (инвариативная часть)		1.40	2.30	3.20	3.20	4.10	4.10	6 ч.	6 ч.
<b>Вариативная (модульная) часть программы</b>									
<b>Художественная направленность</b>	<b>«Фантазёры»</b>								
	Рисование	-	-	-	-	1/25	1/25	1/30	1/30
	Лепка	-	-	-	-	1/12	1/12	1/15	1/15
	Аппликация	-	-	-	-	1/13	1/13	1/15	1/15
<b>Социально-гуманитарная направленность</b>	<b>«Родник» (духовно-нравственное воспитание)</b>			2/4 0	2/4 0	2/50	2/50	1/30	1/30
<b>Техническая направленность</b>	<b>«Академия фиксиков»</b>	-	-	-	-	1/25	1/25	2/60	2/60
Количество в неделю		-	-	2	2	5	5	5	5
Объем недельной образовательной нагрузки (вариативная часть)				40	40	2.05	2.05	2.30	2.30
Объем недельной образовательной нагрузки		1.40	2.30	4 ч.	4 ч.	6.15	6.15	8.30	8.30

### **3.9. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная)**

Успешность работы педагога дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) определяется не только методической грамотностью во взаимодействии с детьми, но и умением правильно организовать сотрудничество с родителями для эффективного решения учебно-воспитательных задач.

Участники клуба отцов «Родное сердце», активные участники всех мероприятий проводимых в учреждении. Клуб отцов отличает не только разностороннее взаимодействие в деле совместного воспитания и развития детей, но и активное участие в организации благоустройства территории детского сада, обновления нестандартного спортивного оборудования.

Спортивная команда родителей клуба отцов и детей являются активными участниками городских спартакиад, праздника семейных традиций «Три спаса». В ходе реализации физкультурно-спортивного направления проводятся совместные мероприятия:

- оздоровительные (недели здоровья, спортивное развлечение «Зимние старты», спортивный досуг «Весёлый стадион»);
- спортивно-массовые акции с участием семьи (Военная игра «Зарница», праздник семейных традиций «Три спаса»,
- спортивные праздники «Счастливы вместе», «Мама, папа, я-спортивная семья», «Лучше папы друга нет!»);
- физкультурные развлечения «Зима в Простоквашино», "Хлопотунья Зима нам веселье принесла".

#### **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

##### **4.1. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа организации, в том числе категории детей с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа «Тропинка к здоровью» направлена на разностороннее развитие детей с 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), требования к условиям реализации Программы.

Программа направлена на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующими возрасту видами деятельности (игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно – эстетическое развитие ребёнка); на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие направления развития и образования детей (образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы. Результаты освоения образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

*Содержательный раздел* представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников. Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативная часть).

Обязательная часть Программы отражает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти образовательных областях. Обязательная часть разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева) с учётом используемых вариативных программ.

Вариативная часть отражает развитие детей по физкультурно-оздоровительному и речевому направлениям. Выбор данного направления для части, формируемой участниками образовательного процесса, соответствует потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива.

*Организационный раздел* содержит описание материально-технического обеспечения Программы, включает распорядок и режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

#### **4.2. Используемые примерные программы**

Согласно ФГОС ДО содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать основные направления развития и образования (образовательные области), в т. ч. физическое развитие.

Целостность образовательного процесса в рамках физического развития воспитанников может достигаться не только путем реализации основной (комплексной) образовательной программы дошкольного образования, но и с помощью парциальных и дополнительных программ.

Программа Бережновой О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год, 136 стр.

Современная интегративная развивающая программа нового поколения, обеспечивающая физическое развитие детей 3–7 лет в контексте преемственности дошкольного и начального общего образования. Парциальная программа «Малыши-крепьши» разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и основными положениями Профессионального стандарта педагога. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. В основу Программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности. Авторы программы: Бережнова О.В., к.ф.н., Бойко В.В., к.п.н.

Программа «Театр физического воспитания дошкольников» Н.Н. Ефименко.

Театр физического воспитания дошкольников — это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей. Ключевые моменты авторской системы выражены в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

#### **4.3. Характеристики взаимодействия педагогического коллектива с семьёй детей**

##### ***Основные цели и задачи***

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

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

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

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей: • изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации ОП ДО осуществляется в следующих формах:

- индивидуальное консультирование по проблемам, касающимся конкретного ребенка;

- групповые формы работы (родительские собрания, групповые консультации, педагогические гостиные) в рамках педагогической просветительской деятельности ДОУ;

- совместная деятельность всех участников образовательного процесса (праздники, интегрированные занятия).

Развитие взаимодействия с семьей в МБДОУ происходит в следующих направлениях:

1. Изучение образовательных потребностей родителей.

2. Оказание дифференцированной помощи семье на основе выявленных проблем и запросов.

3. Качественное преобразование эффективных форм работы с родителями.