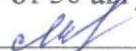




**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №16»  
(МАДОУ детский сад 16)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ детский сад 16  
Протокол № 1 от 30 августа 2024  
Председатель 

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАДОУ детский сад 16  
№ 28 от 02.09. 2024  
  
Н.М. Дейкова



**Рабочая программа  
по освоению образовательной программы дошкольного образования  
модуль образовательной деятельности «Физическое развитие»  
Срок реализации – 1 год**

г. Красноуфимск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел.</b>	3
	<b>Обязательная часть</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей здоровья обучающихся с ОВЗ	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	10
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	15
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	19
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел.</b>	21
	<b>Обязательная часть</b>	21
2.1	Описание образовательной деятельности по модулю «Физическое развитие»	21
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	39
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	44
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	46
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	48
2.6.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	48
2.7.	Рабочая программа воспитания	64
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	71
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	79
	<b>Обязательная часть</b>	79
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	79
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	83
3.3	Распорядок и режим дня	86
3.4	Психолого-педагогические, кадровые условия реализации Программы	87
3.5	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	88
3.6	Календарный план воспитательной работы	89
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	90
Приложение. Комплексное планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию в группах оздоровительной направленности (с учетом особенностей детей с ОВЗ)		93

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Обязательная часть**

#### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее Программа) – является документом на основании, которого определяется содержание и организация образовательной деятельности обучающихся групп оздоровительной и компенсирующей направленности по модулю образовательной деятельности «Физическое развитие».

Группы компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения с 4 до 7 лет и нарушением опорно-двигательного аппарата с 3 до 7 лет. Группы компенсирующей направленности разновозрастные.

Программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МАДОУ детский сад 16 (далее - Программа Учреждения).

В Программе представлена модель образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей их психофизического здоровья, специфики социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Срок реализации – 4 года. Освоение Программы в зависимости от жизненной ситуации может начинаться с момента поступления ребенка в группу. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке).

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный в каждом из которых отражается обязательная и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

МАДОУ детский сад 16 реализует Программу для детей с 2 до 7 лет.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, построена с учетом проекта «Будь здоров, малыш» (далее Будь здоров малыш).

#### **1.1.1 Цель и задачи реализации Программы**

Цели и задачи деятельности ДОО по реализации Программы определены на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (п. 1.5.) и Федеральной образовательной программы дошкольного образования (п.14.1.).

##### ***Цель Программы***

- разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций;
- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач** (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 14.2 ФОП ДО):

1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

2) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

3) построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

4) создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

6) обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

7) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

8) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

9) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

10) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

11) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

12) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

13) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

14) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

15) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

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

В основу подхода к формированию программного содержания положены, как и во всех образовательных областях, общие принципы дошкольного образования, сформулированные в федеральном государственном стандарте (ФГОС ДО), в том числе и в первую очередь принцип индивидуализации и возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В Программе в соответствии с ФГОС ДО и Программой ДОО учитываются следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства.
  2. Уважение личности ребенка, позитивная социализация ребенка.
  3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и детей.
  4. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
  5. Сотрудничество Учреждения с семьей.
  6. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
  7. Индивидуализация дошкольного образования
  8. Возрастная адекватность образования.
  9. Развивающее вариативное образование.
  10. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.
  12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. ФГОС ДО.
- Более подробно см. Программу ДОО (п. 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы).*

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики детей с ОВЗ**

Группы оздоровительной направленности, посещают частоболеющие дети. В каждой группе есть дети с ОВЗ (ТНР, ЗПР, НОДА) и/или дети-инвалиды (1 ребенок в подготовительной к школе группе).

В группе компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения наполняемость группы 10 детей. Группа разновозрастная, 3 ребенка с 4 до 5 лет, 3 ребенка с 5 -6 лет, 4 ребёнка с 6 до 7 лет. Дети, поступающие в группу компенсирующей

направленности для детей с нарушением зрения, имеют различные нарушения зрения (слабовидящие, с амблиопией и косоглазием).

В группе компенсирующей направленности для детей с НОДА наполняемость группы 8 детей. Группа разновозрастная, 3 ребенка с 4 до 5 лет, 3 ребенка с 5 -6 лет, 2 ребёнка с 6 до 7 лет. Дети, поступающие в группу компенсирующей направленности для детей с НОДА, имеют различные сочетанные нарушения (нарушения зрения, ЗПР, ТНР).

#### Количественный и половозрастной состав групп (на 1 сентября 2023 года)

Направление групп	Название групп	Кол-во групп	Возраст	Кол-во детей	Кол-во мальчиков	Кол-во девочек
Оздоровительной направленности	Группа раннего возраста	1	от 2 до 3 лет	15	10	5
	Младшая группа	1	от 3 до 4 лет	21	13	8
	Средняя группа	1	от 4 до 5 лет	21	10	11
	Старшая группа	1	от 6 до 7 лет	20	13	7
компенсирующей направленности	для детей с нарушением зрения	1	от 4 до 7 лет	10	8	2
	для детей с НОДА	1	от 3 до 7 лет	8	6	2

#### Характеристика здоровья обучающихся

Дети, поступающие в ДОО, имеют хронические заболевания и состоят на учете участковых педиатров.

По информации, предоставленной детской поликлиникой, наши дети составляют 62% от общего числа обучающихся ДОО ГО Красноуфимск, имеющих заболевания органов дыхания.

Основными показателями физического развития, используемыми в практике массовых обследований, являются группа здоровья и антропометрические данные — длина и масса тела, окружность грудной клетки. Эти показатели определяются медицинскими работниками в начале и в конце учебного года. Обследование физического развития осуществляется всегда в первую половину дня.

*Анализ заболеваемости обучающихся ДОО (в том числе выявленных в ходе углубленных медицинских осмотров) и характеристика контингента детей по группам здоровья.*

#### Характеристика контингента детей по группам здоровья

Группа здоровья	2022, человек/%	2023, человек/%	2024, человек/%
<b>I</b>	5/5,5	10/12%	13/17%
<b>II</b>	32/35,5	42/50%	26/34%
<b>III</b>	43/48	23/27	29/38%
<b>IV</b>	10/11	-	-
<b>V</b>	-	7/11%	8/11%

Программа построена с учетом характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

### **Возрастные особенности физического развития детей**

#### **Дети 3-го года жизни**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

#### **Дети 4-го года жизни**

Продолжает развиваться моторика; развитие крупной мускулатуры спины, живота и конечностей обеспечивает возможность овладеть всеми видами основных движений: бегом, разными видами ходьбы, лазаньем, прыжками в разных направлениях, метанием. Все эти виды движений может выполнять как отдельно, так и в подвижных играх, меняя их в соответствии с правилами. Развитие мелкой мускулатуры рук позволяет совершать более тонкие и точные движения: вырезание, закрашивание, нанизывание

#### **Дети 5-го года жизни**

Психомоторное развитие характеризуется увеличением показателей всех характеристик физического развития и физических качеств (силовых, скоростных, ловкости, точности и координированности движений).

Наблюдаются различия в физических возможностях мальчиков и девочек: у мальчиков выше достижения в силовых упражнениях, у девочек – в упражнениях на гибкость и пластичность движений.

Может выполнять более сложные виды основных движений. Овладевает спортивными играми, летними и зимними видами спорта.

Стремится к импровизации и придумыванию новых движений. Развитие моторики рук создает возможность для таких видов деятельности, как вышивание, плетение, оригами, создание композиций из различных материалов

#### **Дети 6-го года жизни**

Продолжается совершенствование деятельности всех мышечных систем, расширяется двигательный багаж детей, появляется «кинетическая мелодия» (А. Р. Лурия), т. е. движения становятся плавными, точными по силе и амплитуде, координированными и целесообразными. В выполнении основных видов движений наблюдается точность всех двигательных актов (например, точность разбега, толчка, полета и приземления). Завершается процесс формирования осанки и правильной постановки стоп во время ходьбы и бега.

Имеет представления о своих физических возможностях и здоровье.

Стремится в процессе соревнований достичь лучших результатов.

Овладевает спортивными играми, подвижными играми народов мира. Продолжается развитие мелкой моторики рук, необходимой для усвоения навыков письма Лурия), т. е. движения становятся плавными, точными по силе и амплитуде, координированными и целесообразными. В выполнении основных видов движений наблюдается точность всех двигательных актов (например, точность разбега, толчка, полета и приземления). Завершается процесс формирования осанки и правильной постановки стоп во время ходьбы и бега.

Имеет представления о своих физических возможностях и здоровье.

Стремится в процессе соревнований достичь лучших результатов.

Овладевает спортивными играми, подвижными играми народов мира. Продолжается развитие мелкой моторики рук, необходимой для усвоения навыков письма.

*Более подробно возрастные особенности прописаны в ОП ДО п.1.1.3.*

### ***Особенности физического развития детей с НОДА***

При лёгкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, более уверенно. Они владеют навыками самообслуживания у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

### ***Особенности физического развития детей с ЗПР***

*Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.* Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

### ***Особенности физического развития детей с ТНР***

*3-4 года.* Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места, прыжки с продвижением, в играх, умеет перепрыгивать через шнур, канат, доску шириной 10 см; может влезть на две-три перекладины гимнастической стенки с помощью взрослого; может ходить и бегать на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с перешагиванием через предметы, умеет ходить по доске, гимнастической скамейке шириной 15 см; может бросать предметы в горизонтальную цель, расположенную на расстоянии 1 м, сначала одной, потом другой рукой, умет бросать мяч от груди обеими руками; может повторить вслед за взрослым простые движения, не проявляя при этом раскоординированности и моторной неловкости; умеет выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног с предметами и без предметов; принимает активное участие в организованной взрослым двигательной деятельности; проявляет активность во время бодрствования, адекватен, доброжелателен, в хорошем настроении; умеет самостоятельно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой и носовым платком, делает это ловко и аккуратно.



*4-5 лет.* В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. И хотя уровень функциональных возможностей повышается, у детей с ТНР наблюдается общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку.

В возрасте 4-х лет ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.

Мелкая моторика развита недостаточно. К 5-м годам не все дети могут без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать поодному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно - гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

*5-6 лет. Развитие моторики и становление двигательной активности.*

Детям шестого года жизни свойственна высокая двигательная активность, которая становится все более целенаправленной, зависимой от мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений (действий), различными способами их выполнения, некоторыми элементами техники. Заметно улучшаются показатели ловкости, координации, скорости. Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту. Эти показатели значимы не только для мониторинга физического развития, но и для организации конструирования, связанного с активными действиями ребенка, который очень ловко, достаточно быстро, уверенно создает устойчивые конструкции и при этом смело осваивает пространство.

*6-7 (8) лет. Развитие моторики и становление двигательной активности.* Движения детей седьмого года жизни становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Продолжительность двигательной активности составляет не менее 4,5 часов в сутки, интенсивность достигает 65 движений в минуту. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения действий. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои

действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Дети способны проявить инициативу, выдержку, настойчивость, решительность и смелость.

### **Особенности развития детей с нарушениями зрения**

У детей с нарушением зрения отсутствуют четкие представления о своём теле и связи между пространственным расположением парно-противоположных направлений своего тела с их словесными обозначениями. Отмечается неустойчивость и фрагментарность пространственных представлений о своём теле, а это в свою очередь делает невозможным практическую ориентировку «на себе» и перенос действий в конкретные предметно-пространственные ситуации.

Исследования показывают наличие отклонений в развитии двигательной сферы детей, их мобильности, связанных с монокулярным видением пространства, которое характеризуется возможностью анализа таких признаков пространства, как протяжённость, удалённость, глубина, объёмность.

Косоглазие и амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливают появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, приводят к снижению *двигательной активности*, сложностям ориентировки в пространстве и овладения движениями. При этом, исследователи отмечают, что овладение основными движениями (ходьбой, бегом, метанием, прыжками, лазанием) во многом определяется состоянием и характером зрения, уровнем зрительно-пространственной ориентации. Дети с косоглазием и амблиопией за счёт снижения остроты зрения и монокулярном его характере, затрудняются в видении предметов и объектов в пространстве, в выделении расстояния и глубины пространства. Поэтому во время ходьбы и бега дети затрудняются в сохранении дистанции, наталкиваются друг на друга, протягивают вперед руку при движении в пространстве. Недостатки развития детей с косоглазием и амблиопией проявляются и в качестве прыжков детей, характеризующиеся несогласованностью рук и ног. Приземлением на одну ногу, отсутствием отталкивания, слабой силой толчка за счет сложности видения глубины, удаленности объектов при монокулярном зрении.

При метании у детей наблюдается отсутствие прослеживания взором предмета и действий бросающей руки, снижение быстроты восприятия действий метания.

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

### ***Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):***

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

### ***Целевые ориентиры по физическому развитию в раннем возрасте:***

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

### ***Планируемые результаты в дошкольном возрасте.***

#### ***К четырем годам:***

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

#### ***К пяти годам:***

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

#### ***К шести годам:***

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

### ***Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):***

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

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

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

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены.

**Планируемые результаты для обучающихся с ОВЗ (п. 1.2. ОП ДО)**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ТНР к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений (планируемых результатов) обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

***Целевые ориентиры для реализации АОП ДО для детей с НОДА (п.1.2. АОП ДО для детей с НОДА).***

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с НОДА, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры раннего возраста - к трем годам ребенок:

- двигается с учетом имеющихся ограничений.

Целевые ориентиры освоения - к четырем с половиной годам ребенок:

- выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве;
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;

Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с НОДА - к шести годам ребенок:

- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- выполняет общеразвивающие упражнения с учетом особенностей двигательного развития;

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы к семи-восемью годам ребенок:

- выполняет доступные движения и упражнения по словесной инструкции педагогических работников;
- знает и подчиняется правилам игр, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Темпы двигательного развития могут существенно варьировать в зависимости от тяжести двигательных нарушений и динамических изменений в ходе лечения. Речевое и познавательное развитие обучающихся с НОДА тесно связаны с их двигательным развитием. У обучающихся с тяжелой двигательной патологией может задерживаться темп познавательного и речевого развития.

**Целевые ориентиры реализации АООП ДО для обучающихся с ЗПР (п.1.2. АООП ДО для детей с ЗПР).**

***Целевые ориентиры освоения Программы детьми третьего года жизни,*** отстающими в психомоторном и речевом развитии

К трем годам в условиях целенаправленной коррекции ребенок может приблизиться к следующим целевым ориентирам:

1 вариант. с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивает, лазает, перешагивает); способен подражать движениям педагогических работников в плане общей и мелкой моторики; осваивает координированные движения рук при выполнении простых действий с игрушками (кубиками, пирамидкой) и предметами обихода (чашкой, ложкой, предметами одежды).

2 вариант. ребенок уверенно самостоятельно ходит, переступает через барьеры, поднимается и спускается по лестнице, держась за поручень, может подпрыгивать, держась за руки педагогического работника, затрудняется в прыжках на одной ноге, не удерживает равновесие, стоя и в движении;

***Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 5 годам:***

Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

***Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР к 7-8 годам.***

Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими,

достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

**Целевые ориентиры реализации АООП ДО для детей с ТНР (п.1.2. АООП ДО для детей с ТНР).**

***Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР:***

- осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне);
- действует в соответствии с инструкцией;
- выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;

***Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР:***

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;

***Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:***

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**Целевые ориентиры реализации АООП ДО для обучающихся с нарушением зрения (п.1.2. АООП ДО для детей с нарушением зрения).**

у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он владеет навыками свободной, уверенной ходьбы, мобилен в знакомых предметно-пространственных зонах. Владеет основными произвольными движениями, умениями и навыками выполнения физических упражнений (доступных по медицинским показаниям). Владеет схемой тела с формированием умений и навыков ориентировки "от себя". Проявляет развитые физические качества, координационные способности. Владеет умениями и навыками пространственной ориентировки на основе и под контролем зрения. Развита моторика рук, их мышечная сила.

### 1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

**Цель мониторинга:** своевременное внесение коррективов в процесс реализации подпрограммы, выстраивание индивидуальных маршрутов развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (при необходимости). Обязательным требованием к построению системы мониторинга является сочетание низко формализованных (наблюдение, беседа) и высоко формализованных методов (тестов), обеспечивающее объективность и точность получаемых данных.

Содержание мониторинга основано на содержании Программы и возрастных возможностях детей (рекомендуемых нормах).

Сроки, длительность: стартовая диагностика (1 неделя -сентябрь), финальная диагностика (2 недели – май). В декабре проводится промежуточная диагностика детей с ОВЗ.

#### Комплексная диагностика

Содержание	Сроки	Ответственные
Регулярный осмотр детей медперсоналом Учреждения, в т.ч. диагностика физического развития	постоянно	Мед.работники
Осмотр детей (АСПОН) специалистами детской поликлиники ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ»	1 раз в год	Мед.работники
Диагностика психоэмоционального состояния обучающихся	Сентябрь, декабрь, май	Педагог-психолог
Диагностика проявления эмоционального состояния в движении	Сентябрь, декабрь, май	Инструктор по физ. культуре,
Педагогическая диагностика, в т.ч. физического развития детей	Сентябрь, декабрь, май	Инструктор по физ. культуре, воспитатели

Физическое развитие детей		
Показатели	Методы мониторинга	Ожидаемый результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>– физическая подготовленность (освоение основных видов движений);</li> <li>– психофизические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость);</li> <li>– волевые качества (смелость, решительность, выдержка, настойчивость).</li> <li>– Крупная и мелкая моторика;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тестирование показателей физической подготовленности (проводится педагогическим и медицинским персоналом).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.</li> <li>–Динамика уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.</li> <li>–Формирование мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.</li> <li>–Формирование основ безопасности жизнедеятельности.</li> <li>–Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.</li> <li>–Поддержка родителями деятельности учреждения по воспитанию здоровых, физически развитых детей.</li> </ul>

**Показатели физической подготовленности детей и диагностические карты по физическому развитию под редакцией И.Н. Недомеркова.** Для групп оздоровительной и компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения.

Скоростно-силовые качества			Быстрота		Силовая выносливость
Бросок набивного мяча (масса-1кг)	Прыжок в длину с места	Метание на дальность	Бег на дистанцию 30м	Челночный бег 3×10м	Подъем туловища в сед (за 30 с)
<p>Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10м; ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из и.п. стоя, одна нога впереди, другая – сзади или ноги врозь.</p> <p>При броске ступни должны сохранять контакт с землей.</p> <p>Допускается движение вслед за произведенным бросками. Делаются 3 попытки.</p> <p>Засчитывается лучший результат.</p> <p><b>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</b></p>	<p>Тест на прыжки в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а помещения- в холодное время года.</p> <p>Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1×2м).</p> <p>При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.</p> <p>Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук от размеченной линии отталкивания</p>	<p>Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина- 4-5м.</p> <p>Дорожка размечена по 1 м или по 5 м флажками.</p> <p>Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок.</p> <p>Для метания берутся мешочки весом 200-250г (для старших групп). Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой рукой.</p> <p>Скольжение по земле мешочком не учитывается.</p> <p>Качественные ориентиры техники метания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п.: стоя лицом в</li> </ul>	<p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша.</p> <p>Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу.</p> <p>Затем следует команда «Марш!»- взмах флажком (он должен быть сбоку</p>	<p>Ребенок встает у контрольных линий, по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на короткой по прямой линии расположены кубики (5 шт.).</p> <p>Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.</p> <p>Фиксируется общее время бега.</p> <p><b>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</b></p>	<p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрепив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится.</p> <p>Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.</p> <p>Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p> <p><b>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</b></p>



	<p>прыгнуть на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. <b>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</b></p>	<p>направлении броска; ноги слегка расставлены.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рука согнута в локте.</li> <li>• При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.</li> <li>• При броске выдерживает направление.</li> </ul> <p><b>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</b></p>	<p>от ребенка). В это время стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег. <b>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</b></p>		<p><b>лет</b></p>
--	--	--	---	--	-------------------

*Показатели физической подготовленности детей и диагностические карты по физическому развитию под редакцией Е.Ю.Левченко для групп компенсирующей направленности для детей с НОДА*

**Показатели мониторинга физического развития детей с НОДА:**

- подвижность рук;
- участие пораженной руки в игре;
- удержание вертикального положения сидя, стоя
- особенности ходьбы
- способность стоять

***Критерии для определения результатов освоения образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие»***

**Сформировано - 3**

Ребёнок выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, чётко, ритмично, выразительно. Владеет необходимыми навыками и применяет их самостоятельно. Без помощи взрослого, выполняет перестроения, прыжки, метание, лазанье, ползание, упражнения с мячом, со скакалкой, соблюдая технику движений, темп. Выполняет нормы по разделу «Физическая культура» для данного возраста, предусмотренные программой. Принимает активное участие в спортивных и подвижных играх, умеет самостоятельно организовать игру, знает правила игр, проявляет творчество.

Ребёнок имеет предусмотренный программой запас знаний и умеет использовать их для решения задач, однако в некоторых случаях ему требуется помощь педагога.

**Частично сформировано - 2**

В большинстве случаев ребёнок пытается справиться с заданиями сам, делает это в полном объёме, рекомендуемом программой для данного возраста. Ребёнок знает правила подвижных игр, может их объяснить, проявляет активность в организации игр, часто проявляет творчество, но при выполнении упражнений движения ребёнка бывают робкими. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Недостаточно развита координация движений, не всегда справляется с заданием. Помощь педагога оказывает положительное влияние на действия ребёнка.

**Не сформировано - 1**

Ребёнок малоактивен. При выполнении упражнений движения ребёнка робкие, неловкие, скованные. Ребёнок не имеет умений, предусмотренных программой для данного возраста, испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений, редко проявляет творчество. Ребёнок не справляется с заданием, отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, по большинству компонентов не укладывается в нормы для данного возраста, предусмотренные программой, не проявляет желания заниматься физкультурной деятельностью. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Проект «Будь здоров, малыш», разработан МАДОУ детский сад 16, учитывает комбинированную направленность ДОО, обобщает накопленный практический опыт оздоровления детей с включением в режим и распорядок дня здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

В МАДОУ детский сад 16 функционирует 4 группы оздоровительной направленности для часто болеющих детей и 2 группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата (далее НОДА).

В группах оздоровительной направленности осуществляется деятельность по проведению санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур.

В группах компенсирующей направленности для детей с ОВЗ осуществляется квалифицированная коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии одной и более категорий детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Проект определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительной направленности образовательной деятельности (содержание, формы) в МАДОУ детский сад 16 для детей с 2 до 7 лет. При этом в соответствии с принципом интеграции, он способствует развитию ребенка по всем направлениям развития (образовательным областям) во взаимосвязи. Проект реализуется не только в процессе организованной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде.

**Цель проекта:** организация системы здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности МАДОУ детский сад 16, обеспечивающей положительную динамику психофизического здоровья обучающихся.

#### **Задачи:**

- повышение иммунного статуса и укрепление нервной системы ребенка на основе оптимизации системы закаливания, увеличения объема двигательной активности, в т.ч. используя элементы оздоровительной технологии Ю.Ф. Змановского;
- создание благоприятных психоэмоциональных условий развития ребенка, предоставления возможности для снятия психофизического напряжения, обеспечение эмоционально благополучия каждого ребенка в детском саду;
- реализация программ и технологий, обеспечивающих формирование безопасного поведения, формирование ценностного отношения к своему здоровью, развитие представлений о своем собственном теле и своих возможностях, знакомство с доступными способами его укрепления, а также программ, направленных на социально-эмоциональное развитие детей;
- повышение эффективности коррекционной и оздоровительной работы через организацию мониторинга состояния здоровья и физического развития.

#### **Проект построен на принципах:**

Принцип оздоровительной направленности - целесообразность проведения любого педагогического мероприятия рассматривается с позиций здоровья каждого ребенка.

Принцип научности – использование научно-обоснованных и практически апробированных технологий и методик.

Принцип системности, комплексности - программа представляет собой целостную систему процесса оздоровления; все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Принцип сетевого взаимодействия – привлечение кадровых и материально технических ресурсов медицинских учреждений.

Принцип дифференциация и индивидуализация – организация коррекционной и оздоровительной работы с учетом индивидуальных особенностей, дифференцировано в соответствии с диагнозом и общим физическим состоянием

Принцип единства диагностики и коррекции – правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приемов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных.

Принцип компетентного подхода - взаимосвязь полученных представлений с практикой повседневной жизни. Предоставление возможности ребенку практического применения освоенных знаний, умений для решения разнообразных доступных задач жизнедеятельности.

Принцип осознанности – осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью.

***Ожидаемые результаты реализации проекта:***

- эффективная система организации оздоровления и коррекции детей;
- снижение простудных заболеваний;
- организация оптимального уровня двигательной активности воспитанников в течение дня, положительное отношение детей к занятиям физической культурой;
- обеспечение психоэмоционального благополучия воспитанников;
- в целом, повышение иммунного статуса ребенка, его физических возможностей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Обязательная часть

#### 2.1 Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие»

*Задачи и содержание образовательной деятельности являются:*

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения);
- 2) Подвижные игры
- 3) Спортивные игры
- 4) Спортивные упражнения
- 5) Формирование основ здорового образа жизни
- 6) Активный отдых

#### Содержание модуля образовательной деятельности «Физическое развитие»

От 2 лет до 3 лет (п.22.1. ФОР ДО)

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

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### *Содержание образовательной деятельности.*

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;

перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с

текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

***От 3 лет до 4 лет.***

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

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

***Содержание образовательной деятельности.***

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

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

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

**Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в

воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание,



приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

5) Активный отдых.

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

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

**От 4 лет до 5 лет.**

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

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25

минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

#### ***От 5 лет до 6 лет.***

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

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

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

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



б) **Активный отдых.**

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

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

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

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

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

***От 6 лет до 7 лет.***

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

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

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

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего

здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

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

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с

захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Формы работы</b>	
<b><i>В раннем возрасте (1 год - 3 года)</i></b>	<b><i>В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)</i></b>
– двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);	– двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);
<b><i>Младший дошкольный возраст</i></b>	<b><i>Старший дошкольный возраст</i></b>
<b><i>Физическое развитие</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурное занятие</li> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Игровая беседа с элементами движений</li> <li>– Игра</li> <li>– Интегративная деятельность</li> <li>– Упражнения</li> <li>– Ситуативный разговор</li> <li>– Беседа</li> <li>– самостоятельная двигательно-игровая активность детей (свободный стиль);</li> <li>– индивидуальное занятие с ребенком (парой или мини-группой детей);</li> <li>– физкультурные развлечения</li> <li>– подвижные игры (народные, спортивные, в том числе авторские);</li> <li>– День здоровья;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурное занятие в т.ч. на улице</li> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Игра</li> <li>– Беседа</li> <li>– Интегративная деятельность</li> <li>– Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>– Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>– Спортивные состязания</li> <li>– Проектная деятельность</li> <li>– «Ленивая» гимнастика после сна</li> <li>– закаливающие процедуры (различные по форме и степени воздействия);</li> <li>– эстафеты (с участием двух и более команд);</li> <li>– День здоровья;</li> <li>– физкультурный праздник;</li> <li>– коррекционное физкультурное занятие и др;</li> </ul>

По рекомендациям Сан ПиН 2.4.1.3049-13, физкультминутки следует проводить «в середине непосредственно образовательной деятельности статического характера». В качестве смены статической деятельности детей на динамическую можно использовать и другие малые формы физического воспитания дошкольников, приведенные выше: забавные физкультурилки, физкультурные развлечения, игры,

физкультурные коррекционные этюды и др.

**Формы организации:**

**Занятия тренировочного типа** направлены на развитие двигательных функциональных возможностей обучающихся. Тренировочные занятия включают многообразие движений и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров и оборудования.

**Тематические занятия** направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, ходьба на лыжах). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

**В занятиях сюжетно-игрового характера** имеется сюжетная линия, которая объединяет разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса обучающихся к двигательной деятельности, двигательному творчеству.

Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий)

**Игровые занятия** построены на сочетании игровых упражнений и подвижных игр разной интенсивности и направленности.

**Контрольные занятия**, целью которых является определение уровня развития двигательных умений и навыков у обучающихся в основных видах движений.

Одна из форм физического воспитания дошкольников, при которой дети будут наиболее эффективно осваивать все основные двигательные режимы, следует признать **физкультурную сказку** – это новый тип занятия по физическому развитию, в основу которого положен своеобразный педагогический спектакль, целостное игровое действо с хорошо продуманным методическим и литературным сюжетом. Здесь есть увертюра, развитие сюжета, его кульминация и послесловие, мораль. Это – своеобразный «Театр физического воспитания». Такие физкультурные сказки разрабатываются педагогом на основе больших тематических игр. Тематические игры должны были увязаны со временами года, государственными праздниками, значимыми датами, региональными особенностями, а также интегративно – с тематическим содержанием других образовательных областей. Примеры подобных тем: «Осень золотая», «Бородинское сражение», «Новогодняя сказка», «Весна - красна», «В мире животных», «Будь здоров!» и т.д. Именно в этой форме наиболее полно может быть учтен и реализован принцип сопряженного психофизического развития.

**Специфика организации занятий по физическому развитию обучающихся ДОО**

1. Занятия строятся так, что на них решаются и общеразвивающие и оздоровительные задачи.

2. Включаются:

- физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений;
- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия, крупной моторики, пространственной ориентации;
- дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной мускулатуры, обеспечения улучшенного воздухообмена в организме, воспитанию привычки к восстановлению дыхания после физической нагрузки;

3. В каждое занятие включается специальная работа по развитию функции равновесия, укреплению мышц формирующих правильную осанку и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры.



4. Проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма.

Учитывается, что в физкультурные досуги не рекомендуется вводить элементы соревнования с малоизученными двигательными упражнениями, т.к. моторная неловкость обучающихся начинает при этом осознаваться как дефект и вызывает отрицательное эмоциональное отношение к движениям.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности прыжковых навыков, включая элементы легкоатлетических прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, прыжков на батуте, танцевально-акробатических прыжков (более подробно описаны в методических приложениях к программе).

Организация физического воспитания в детском саду (количество и продолжительность физкультурным занятий, объем двигательной активности и др.)

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм)».

Неотъемлемой частью программного содержания данной образовательной области являются методы физического развития дошкольников.

Основные методы:

Соблюдение методологического принципа природо сообразности предусматривает обязательное применение на занятиях по физической культуре следующих правил «эволюционной гимнастики»:

- все движения с детьми производятся от положения лежа к положению стоя;
- упражнения строятся от низких поз к высоким;
- сначала выполняются сгибательные действия в туловище и конечностях и только затем – разгибательные;
- тело ребенка следует развивать сверху вниз (от головы к ногам);
- руки и ноги ребенка следует упражнять по направлению от туловища (позвоночника) к пальцам;
- в лежаче-горизонтальных положениях выполняются относительно медленные движения, а в вертикальных – быстрые;
- в низких исходных положениях осуществляются расслабленные в тоническом плане движения, а в вертикальных положениях прямостояния – более напряженные;

чем ближе расположены мышцы и суставы к туловищу (позвоночнику), тем медленнее в них должны быть движения; и наоборот, чем дальше мышцы от туловища, тем более естественными становятся быстрые движения.

Из двигательной-игровой активности детей в перечисленных выше режимах необходимо исключить упражнения, потенциально опасные для их здоровья: избыточные растяжки (шпагаты всех видов; переразгибания позвоночного столба по типу гимнастического мостика, асаны «Корзиночка» и подобных), упражнения с чрезмерной нагрузкой на шейный отдел позвоночника (стойку на голове, стойку на лопатках «Березку», борцовский мост, все виды кувырков, особенно с разбега в прыжке, в том числе и через препятствие, и др.), подъем тяжестей (более 3-5 кг); бег, подскоки и прыжки, подвижные игры, эстафеты и соревнования на асфальтовом, бетонном или ином жестком покрытии; спрыгивание с различных возвышений высотой 30 см и более; перетягивание каната и др.

**Метод повторно-кольцевого построения занятия** предусматривает, что каждое занятие по физической культуре должно строиться на основе эволюционного ролика: лежание-ползание-сидение-стояние-ходьба-лазание-бег-прыжки. В этом случае каждый предшествующий основной двигательный режим является подготовительным для каждого последующего.

**Метод первичности релаксации.** Предполагает, что в начале любой формы физического развития дошкольников необходимо добиться общего психофизического расслабления ребенка. К середине и, особенно, к концу основной части занятия двигательно-игровая активность детей должна возрастать с адекватными эмоциональными проявлениями (двигаемся от расслабления – к напряжению).

**Метод предметно-манипулятивной деятельности.** Подразумевает различные манипуляции головой-шеей, руками-кистями, туловищем и ногами с всевозможными корректными предметами (мешочком с песком, резиновым и пластмассовым кольцом, мячиками, мячами и т.д.). Рекомендуется практиковать предметные действия в каждом фрагменте занятия по физической культуре, начиная с лежания, ползания и вплоть до беговых и прыжковых действий. Особое внимание следует уделять ручной предметно-манипулятивной деятельности, поскольку она наиболее мощно стимулирует речевые проявления ребенка и его общее психическое развитие.

**Метод максимального сенсорного обогащения.** Предусматривает комплексное воздействие на кору головного мозга ребенка при помощи многих афферентационных потоков: проприоцептивных (мышечно-суставных), вестибулярных, гравитационных сигналов о положении тела в пространстве и его движениях; зрительных сигналов, слуховых, тактильных, обонятельных, прочих. Именно такое полисенсорное воздействие обеспечивает максимальный приток информации к анализирующим и управляющим мозговым центрам, обеспечивая постепенное совершенствование двигательных действий.

**Ситуационная мини-игра** – это тема отдельного занятия по физической культуре. Если вести речь об обозначенной выше БТИ, то темами ситуационных мини-игр могут стать: «На судоверфи», «Школа юных моряков», «Боцман и юнги», «Оснастка корабля», «Пробный выход в гавань», «Ремонт корабля», «Погрузка на корабль», «Отплытие», «На всех парусах!», «Встреча с дельфинами», «Безветрие (или полный штиль)», «Влекомые подводным течением», «Акула-каракула», «Курс – на Африку!», «Сели на мель», «Спасительный прилив», «Сомалийские пираты», «Идем на abordаж!», «Остров сокровищ», «В глубь острова», «Состязания с аборигенами», «В поисках клада», «Подземное царство», «Призраки подземелья», «Спасайся, кто может!», «Покидаем остров», «Ревущие широты», «У мыса Огненной Земли», «Первый шторм» и т.д.

В свою очередь, каждая ситуационная мини-игра включает в себя определенное количество игровых упражнений (с образными названиями и образным содержанием): – подготовительная группа – 20-23 упражнения; – старшая группа – 16-19 упражнений; – вторая младшая группа – 8-11 упражнений.

Наиболее удачными в методическом плане следует считать игровые, образные упражнения с собственным мини-сюжетом: например «Свистать всех наверх!» (лазание по гимнастической лестнице определенным способом) или «В подземных лабиринтах».

### **Средства физического развития**

К основным средствам физического развития дошкольников относятся:

- система физических упражнений;
- использование естественных сил природы;
- включение гигиенических факторов.

### Используемые средства при реализации Программы

ДОО самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Федеральной программы.

<i>Средства используемые для развития следующих видов деятельности детей</i>	
Двигательная деятельность	оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий мячом и др.
Предметная деятельность	образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.
Игровая деятельность	игры, игрушки, игровое оборудование и др.
Коммуникативная деятельность	дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.); познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.

### Описание образовательных технологий

Физкультурно-оздоровительное направление включает: организацию двигательного режима; организацию непосредственно-образовательной деятельности, в первую очередь, в форме физкультурных занятий в зале и на улице; применение здоровьесберегающих (оздоровительных) технологий, в т.ч. закаливающих мероприятий в режиме дня, и оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительное направление формирует у обучающихся интерес и ценностные 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 обучающихся (овладение основными движениями)
- формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию/занятия обучающихся проводится инструктором по физической культуре три раза в неделю в каждой возрастной группе, один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

Физкультурно-оздоровительные технологии – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, **закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки на тренажерах**, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, в основном, осуществляется инструктором по физическому воспитанию и воспитателями Учреждения в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий используются

педагогами в разных формах организации образовательного процесса: в непосредственно-образовательной деятельности и в режимные моменты совместной со взрослым и в свободной деятельности детей.

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

#### *Варианты совместной деятельности*

Совместная деятельность педагога с ребёнком	Педагог взаимодействуя с ребёнком выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому
Совместная деятельность ребёнка с педагогом	Ребёнок и педагог – равноправные партнеры
Совместная деятельность группы детей под руководством педагога	Педагог на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей
Совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию	Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
Самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога.	Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательная исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Учреждении в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания».

Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он соперничает ребенку в радости и

огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний.

Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений с взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения с взрослыми и переносит его на других людей.

**Утренняя гимнастика**, в зависимости от времени года и погодных (температурных) условий может проводиться на улице (на площадке, мини-стадионе, любом другом подходящем для этого месте), а также в помещении (в групповой комнате, в музыкальном или физкультурном зале).

**«Ленивая» гимнастика после сна** всегда проводится в условиях спальни, на кроватях или с использованием межкроватьного пространства (в зависимости от конструкции кроватей и интерьера спальни) сразу после тихого часа. Для создания более комфортных условий для пробуждения детей и их подъема, в методическом плане следует учитывать основные типы отдыха (сна) (не спящие вообще, чутко спящие, крепко спящие), чтобы соответствующим образом постепенно вовлекать детей в процесс пробуждения.

**Предметно-манипулятивная деятельность:** с мячами, кубиками, обручами, гимнастическими палками, вращающимися дисками, эстафетными палочками, ленточками, скакалками, шариками и т.д. Под «волшебным действием детей» предметы как бы оживают и становятся равноправными участниками игрового действия («ловкий обруч», «стул-непоседа», «любопытный мяч» и др.). Физкультурные развлечения проводятся как в помещении, так и на улице – особенно рекомендуются для летнего оздоровительного периода.

Учитывая тот факт, что большинство дошкольников нуждаются в профилактике и коррекции тех или иных двигательных нарушений, предлагается новая форма физического воспитания в виде **физкультурных этюдов**. Они представляют собой фрагменты (элементы, наброски) занятия по адаптивному физическому воспитанию и направлены на полное или частичное решение одной-двух коррекционных задач (снять напряжение в шее после учебных нагрузок в положении сидя; осуществить коррекцию позвоночного столба

при сутуловатой осанке; улучшить подвижность позвоночника в области поясницы и в тазобедренных суставах; при наличии плоскостопия – стимулировать вялые подошвенные мышцы и т.д.). Реализуется эта форма в стиле театрализованного действия с эмоциональными ролевыми проявлениями. Коррекционным физкультурным этюдом полезно заполнять любую возникающую в образовательном процессе паузу.

**Физкультурные праздники**, проводимые один раз в квартал (обычно в соответствии с временем года: осенний, зимний, весенний, летний) – являются своеобразным подведением промежуточных итогов физического развития дошкольников. Проводятся в виде театрализованно-спортивного представления и продолжаются. Физкультурный праздник лучше всего проводить на улице в условиях комфортной погоды. К основным особенностям данной формы физического воспитания относятся: повышенная эмоциональность, состязательный азарт, командные двигательные действия, повышенные меры безопасности при проведении эстафет, особенно с применением оборудования (гимнастических скамеек, бумов, лестниц и т.д.), присутствие на празднике зрителей, в том числе, родителей соревнующихся.

Актуальна такая форма физического воспитания, как **ландшафтная физкультура**, которая проводится на улице, на площадке или мини-стадионе. Явным преимуществом данной формы является воздействие на детей в процессе двигательно-игровой активности естественных сил природы: солнца, воздуха, ветра, воды, - что содействует их закаливанию и повышению иммунитета, сопротивляемости воздействию негативных внешних и внутренних факторов среды. Занятие на улице позволяет педагогу решить в методическом плане довольно актуальную проблему переполненности детей в группах (до 25-35 человек) – физкультурная площадка (стадион) обычно имеет достаточно большую площадь для организации эффективного занятия по физической культуре при соблюдении высокой моторной плотности и достаточной функциональности двигательных действий. Тренировочный (функциональный) эффект обычно существенно выше, чем после занятия в помещении.

**Физические упражнения** – это основное и специфическое средство физического развития детей, особый вид двигательной деятельности, с помощью которого осуществляется направленное воздействие (Ю. Ф. Курамшин). Фундамент системы естественного физического развития и оздоровления дошкольников составляют один водный (плавательный) и восемь сухопутных основных двигательных режимов: «лежачий», ползательный, «сидячий», стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый.

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

### 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.

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.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. 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 двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.
3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности ребенка;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.**

### **Содержание направления работы с семьей в образовательной области «Физическое развитие»**

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают повышенную необходимость в опоре на взрослых, их судьба в значительной степени зависит от позиции семьи. В отношении детей с ОВЗ семья является одним из существенных, а в некоторых случаях практически единственным ресурсом развития личности ребенка, стимулирующим процесс его социализации и самореализации.

Одним из актуальных направлений в работе МАДОУ детский сад 16 является объединение усилий двух равнозначных социальных институтов, т. к. только в процессе совместной деятельности детского сада и семьи удастся максимально помочь ребенку, который испытывает трудности в освоении программного материала.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа (далее КРР) и/или инклюзивное образование в МАДОУ детский сад 16 направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе с ОВЗ (НОДА, ТНР, ЗПР) и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР по физическому развитию проводится в форме индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики развития.

Занятия в группе детей с НОДА проводятся в групповой форме и по подгруппам. Работа по подгруппам позволяет осуществлять индивидуально-дифференцированный подход на основе учета индивидуальных и физиологических особенностей, обучающихся, осваивающих АООП ДО для детей с НОДА.



### Содержание коррекционно-развивающей работы в ДОО (п.28. ФОП ДО)

Диагностическая работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременное выявление детей, нуждающихся в сопровождении;</li> <li>– раннюю (с первых дней пребывания, обучающегося в ДОО) диагностику отклонений в физическом развитии;</li> <li>– комплексный сбор сведений об обучающемся на основании диагностической информации от специалистов разного профиля;</li> <li>– определение уровня актуального и зоны ближайшего развития, обучающегося с ОВЗ, с трудностями в обучении и социализации, выявление его резервных возможностей;</li> <li>– изучение уровня общего развития обучающихся (с учётом особенностей нозологической группы), возможностей вербальной и невербальной коммуникации со сверстниками и взрослыми;</li> </ul> <p><b><i>системный разносторонний контроль за уровнем и динамикой физического развития обучающегося, а также за созданием необходимых условий, соответствующих особым (индивидуальным) образовательным потребностям обучающегося</i></b></p>
Коррекционно-развивающая работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбор оптимальных для развития обучающегося коррекционно-развивающих программ/методик психолого-педагогического сопровождения в соответствии с его особыми (индивидуальными) образовательными потребностями;</li> <li>– организацию, разработку и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений поведения и развития, трудностей в освоении образовательной программы и социализации;</li> <li>– коррекцию и развитие психомоторной сферы, координации и регуляции движений;</li> </ul>
Консультативная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разработку рекомендаций по физическому развитию для построения работы с обучающимся, единых для всех участников образовательных отношений;</li> <li>– консультирование педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимся по физическому развитию;</li> <li>– консультативную помощь семье в вопросах выбора оптимальной стратегии воспитания и приемов коррекционно-развивающей работы с ребенком по физическому развитию..</li> </ul>
Информационно-просветительская работа	различные формы просветительской деятельности (беседы, консультации, информационные стенды, печатные материалы, электронные ресурсы), направленные на разъяснение участникам образовательных отношений — обучающимся (в доступной для дошкольного возраста форме), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам — вопросов, связанных с особенностями физического развития ребенка, в т.ч. с ОВЗ

#### Содержание по физическому развитию детей с ТНР (п.2.1.5. АОП ДО для детей с ТНР МАДОУ детский с ад 16)

*В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:*

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

*Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста:*

Задачи образовательной области "Физическое развитие" для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области "Физическое развитие" по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области "Физическое развитие" проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области "Физическое развитие" должны стать родители (законные представители) обучающихся, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию обучающихся с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным

требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области "Физическое развитие" решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности обучающихся с педагогическим работником по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения "Программы" образовательная область "Физическое развитие" должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся.

*Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста.*

Задачи образовательной области "Физическое развитие" для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области "Физическое развитие" по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области "Физическое развитие" должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

*Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста:*

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно

регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

**Содержание по физическому развитию детей с ЗПР (п.2.1.3. – 2.1.4. АОП ДО для детей с ЗПР МАДОУ детский с ад 16)**

**Образовательная деятельность с детьми третьего года жизни во взаимосвязи с коррекцией недостатков в развитии:**

***Физическое развитие***

Основными задачами образовательной деятельности во взаимосвязи с коррекционной работой являются:

- укрепление здоровья обучающихся, становление ценностей здорового образа жизни;
- развитие различных видов двигательной активности;
- совершенствование психомоторики, общей и мелкой моторики;
- формирование навыков безопасного поведения.

Организуют правильный режим дня, приучают обучающихся к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели) для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, для развития ловкости, силы, координации.

Важно целенаправленно развивать праксис позы при имитации отдельных движений педагогического работника (присесть, встать, поднять руки вверх). Нормализовать тонус мелких мышц; развивать моторику рук; совершенствовать хватательные движения, учить захватывать большие предметы двумя руками, а маленькие - одной рукой, закреплять различные способы хватания: кулаком, щепотью, подводить к "пинцетному" захвату мелких предметов. При выполнении соотносящих действий в дидактических играх развивать точность движений рук, глазомер, согласованность движений обеих рук, зрительно-моторную координацию.

Развивают динамический праксис: учат выполнять серию движений по подражанию (в плане общей и мелкой моторики). Важно

развивать навыки застегивания (пуговиц, кнопок, липучек) и действий со шнуровками. Учить элементарным выразительным движениям руками в пальчиковых играх - драматизациях. Упражнять в выполнении действий с предметами, ориентируясь на показ и словесную инструкцию.

Проводить подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развивать ловкость, координацию движений, правильную осанку.

В сфере формирования навыков безопасного поведения важно создать в Организации безопасную среду, а также предостерегать обучающихся от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному познанию окружающего мира.

#### **Содержание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с ЗПР:**

**В соответствии со Стандартом физическое развитие** включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Задачи раздела 1 "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни":

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

– воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;

– формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

– обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);

– оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям педагогического работника. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании педагогическому работнику. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью педагогического работника. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

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

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания педагогического работника. Обращается за помощью к педагогическим работникам при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны педагогического работника.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь". Имеет представление о составляющих здорового образа жизни: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

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

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

### **Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

### **Физическая культура - общие задачи:**

– развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;

– совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

– развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

1. Развитие общей и мелкой моторики.

2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений ("сосулька зимой" - мышцы напряжены, "сосулька весной" - мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных

движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

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

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см);



прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, "змейкой", с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладеть навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

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

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля

его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

#### **Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной

ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может

самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развита интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

**Содержание по физическому развитию детей с НОДА** (п.2.1.5. АООП ДО для детей с НОДА МАДОУ детский с ад 16)

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- коррекции недостатков общей и тонкой моторики;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

***В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни.***

Педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

***В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.***

Педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию недостатков двигательной сферы, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям заниматься разными видами двигательной активности с учетом возможностей обучающихся и рекомендации врача.

***Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.***

В ходе физического воспитания обучающихся с НОДА старшего дошкольного возраста большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления к двигательной активности, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. Очень важно при подборе упражнений учитывать характер двигательных патологий и опираться на рекомендации врача, которые должны включать не только показания к тем или иным видам упражнений, но и противопоказания, а также рекомендации о характере двигательных нагрузок.

В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

В этот период продолжается развитие физических качеств, обучающихся: объема движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации движений. Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней гимнастике, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями ритмикой, подвижными играми.

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с НОДА остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающихся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа - по формированию двигательной активности, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с НОДА вводятся различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся. Обучающиеся под руководством педагогических работников осваивают элементы аутотренинга.

Содержание образовательной области "Физическое развитие", направленное на становление представлений, обучающихся о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Реализуется в разных формах организации работы, прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, самостоятельной деятельности обучающихся при незначительной помощи педагогических работников.

Двигательная подготовленность детей 4-7 лет с нарушением зрения определяется уровнем овладения основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), координацией движений, ориентировкой в пространстве. Дети с нарушением зрения отстают в развитии движений от своих сверстников, у них наблюдаются некоторые особенности в овладении ОВД.

*Особенности основных видов движений у детей с нарушением зрения*

#### Ходьба

- Нарушение прямолинейности

- Волнообразность походки
- Рука со стороны окклюзии прижата к туловищу
- Нарушение в ходьбе по ограниченному пространству
- Параллельная постановка стоп
- Длина шага меньше на 4-5 см

#### Бег

- Несформированность бега наблюдается у 63 % детей
- Скорость бега в период окклюзии ниже на 21 %

#### Прыжки

- Наблюдаются ошибки во всех фазах выполнения движения

#### Лазание по гимнастической стенке

- Недостаточная согласованность зрительного контроля и движений рук и ног
- При влезании до середины дети начинают испытывать беспокойство
- Большая напряженность ног, ступни обхватывают перекладину
- Используют приставной шаг

#### Метание

- Слабая сила броска, недостаточность замаха
- Фиксация взором выполняемых действий затруднена
- Параллельная постановка стоп

Можно выделить некоторые общие особенности, характеризующие движения детей с нарушением зрения:

меньшая подвижность, нечеткость координации движений, снижение темпа выполнения движений, отсутствие ловкости, нарушение ритмичности, неточность движений, трудности при ориентировке в пространстве, трудности при выполнении движений на равновесие.

Особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения показывают, что многие ошибки связаны с отсутствием или неполнотой и неточностью представлений о пространстве, в котором они находятся. Детям требуется постоянное подкрепление действий реальными знаниями о пространстве и объектах, с которыми они взаимодействуют.

Физическое воспитание детей с нарушением зрения направлено на улучшение деятельности всех органов и систем, укрепление здоровья и формирование двигательных качеств, коррекцию вторичных дефектов;

развитие элементарных зрительных функций.

Достигается это путем организации коррекционно-направленных занятий, предусматривающих развитие пространственно-ориентировочной деятельности, двигательной сферы, способности ощущать и оценивать быстроту движений, их амплитуду, степень напряженности и расслабления мышц, что является основной частью физической культуры.

*Обучение и воспитание двигательных качеств базируется на системе методических принципов.*

- Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- а) знать возрастные особенности занимающихся детей;
- б) изучать и учитывать индивидуальные особенности занимающихся детей;
- в) соблюдать правило: «от простого к сложному, от известного к не известному».

- Принцип наглядности обеспечивается демонстрацией отдельных упражнений при технике отдельных элементов в возможно более совершенном исполнении. Правила:

- а) определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности;
- б) организовать восприятие движений с помощью разных органов чувств;
- в) применяя средства наглядности, учитывать зрительные возможности детей, их предыдущий двигательный опыт;
- г) использовать непосредственную и опосредованную демонстрацию как средство исправления двигательных ошибок у детей.

- Принцип систематичности. При систематических занятиях дети с нарушением зрения достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную, функциональную подготовку.

- Принцип прочности: а) не переходить к изучению нового упражнения, пока не будут основательно освоены старые;

б) включать в занятие ранее изученные упражнения в новых сочетаниях и вариантах;

в) повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;

г) систематически вести учет физической подготовленности и оценивать достижения детей, проводить контрольные занятия, соревнования и выступления.

- Принцип дифференциально-интегральных оптимумов. Применение физических нагрузок различного содержания в профилактических и коррекционных целях должно строиться на основе глубокого знания специалистом функционального состояния зрительного аппарата, нервно-мышечной системы, учитывать клинические формы и характер нарушений зрения, аномалий развития, тяжесть зрительной патологии, а также динамику физического развития и двигательных способностей детей. Знание закономерностей функционирования и развития в условиях двигательной деятельности обеспечит применение оптимальных, локальных и интегральных физических нагрузок.

Использование оптической коррекции на занятиях физической культурой возможно. В большинстве случаев могут допускаться очки (желательно с пластмассовыми линзами, гибкими заушниками и резинкой, охватывающей затылок) или контактные линзы. Чаще всего дети с близорукостью выключаются из общей физической подготовки, что недопустимо, так как именно нормированная физическая нагрузка является одним из мощных факторов профилактики близорукости, ее прогрессирования и осложнений. При близорукости основным фактором, определяющим решением не допустить к занятиям является наличие осложнений: кровоизлияний в глаз, отслойка сетчатки и др. При обострениях воспалительных заболеваний, прогрессирующем снижении зрительных функций необходимо постараться выяснить, связано ли это ухудшение с занятиями физической культурой и при наличии малейшего подозрения на такое влияние занятия следует отменить. Непременное условие для занятий физической культурой детей с нарушением зрения - это четкое определение противопоказаний, систематический врачебный контроль за состоянием органа зрения.

Любая деятельность детей, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. Желательно использовать метки и маркеры яркого цвета, позволяющие детям лучше ориентироваться: стрелками показано направление движения в зале, промаркирована середина реек у гимнастической стенки, отмечены края гимнастических скамеек и пр. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии.

## **2.7. Рабочая программа воспитания**

### **Целевой раздел**

#### **Пояснительная записка**

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы МАДОУ детский сад 16, в соответствии с возрастными особенностями детей.

- Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.
- Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания
- Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.
- Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.
- **Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.**
- Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.
- Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

#### **Цели и задачи воспитания.**

**Общая цель воспитания в ДОО** – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:



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

***Общие задачи воспитания:***

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

**Физическое и оздоровительное направление воспитания.**

- 1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- 2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

**Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)**

Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

**Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы**

Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

### Содержательный раздел Программы воспитания

#### **Состояние здоровья воспитанников.**

Все дети, поступающие в МАДОУ детский сад 16, имеют хронические заболевания и состоят на учете участковых педиатров, врача-офтальмолога (дети с нарушениями зрения) и невролога (дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

МАДОУ детский сад 16 посещают дети-инвалиды, дети с ОВЗ.

По информации, предоставленной детской поликлиникой, наши дети составляют 62% от общего числа обучающихся ДОО ГО Красноуфимск, имеющих заболевания органов дыхания, и 32 % - имеющих психические расстройства.

В ДОО разработан и реализуется проект «Будь здоров малыш» по направлениям:

Направления Программы	Формы сотрудничества с семьей
Физкультурно-оздоровительное	-оказание родителям консультативной и информационной поддержки в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка; - привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях; - приобщение родителей к ЗОЖ (проведение гимнастики и закаливающих мероприятий в домашних условиях)
Лечебно-профилактическое	- оказание родителям консультативной индивидуальной помощи (по запросу родителей) со стороны медицинских и педагогических работников (медсестры-ортопедистки, фельдшера, педагога-психолога и т.д.) - организация тренингов и бесед с небольшими группами родителей (для коррекции родительских установок)
Образовательное	- оказание родителям (законным представителям) консультативной и информационной поддержки в вопросах обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья ребенка, в т.ч. эмоционального благополучия и валеологического просвещения.

<b>Направление воспитания: физическое и оздоровительное</b>	
Формирование представлений (воспитывающая среда ДОО)	– организовывать РППС для формирования представлений о здоровом образе жизни, гигиене, безопасности, для приобщения детей к спорту; – использовать пространства ДОО и прилегающей территории для двигательной активности, подвижных игр, закаливания, зарядки и пр.
Формирование отношения (детско-родительская, детско-взрослая, профессионально-родительская общности, детское сообщество)	<i>Детско-взрослая общность:</i> – формировать основные навыки гигиены, закаливания, здорового питания; – организовывать совместное посещение детьми и родителями спортивных мероприятий. – обеспечивать достаточную двигательную активность детей. <i>Детская общность:</i> – создавать условия для приобретения детьми опыта безопасного поведения, саморегуляции и помощи.

	<i>Профессионально-родительская общность:</i> – организовывать систематическую просветительскую и консультативную работу («Школа родителей») по вопросам безопасного детства, здорового образа жизни и пр.
Формирование опыта действия (виды детских деятельностей и культурные практики в ДОО):	– организовывать подвижные, спортивные игры, в том числе традиционные народные и дворовые игры на территории ДОО; – организовывать проекты по здоровому образу жизни, питанию, гигиене, безопасности жизнедеятельности; – прививать оздоровительные традиции в ДОО, культурную практику зарядки и закаливания.
Планируемые результаты воспитания	– владеет основными навыками личной гигиены; – знает и соблюдает правила безопасного поведения в быту, социуме, природе; – проявляет интерес к физической активности, занятиям спортом, закаливанию.

**Описание интеграции направлений воспитания с содержанием образовательной области «Физическая культура»**

<b>Направление воспитания</b>	<b>Направление развития</b>	<b>Ценности</b>	<b>Основные направления воспитательной работы</b>
Физическое и оздоровительное направление воспитания	Физическое развитие	жизнь и здоровье	– формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи; – формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела; – формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом; – включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

**Формы совместной деятельности в процессе реализации Программы воспитания**

<b><u>Мероприятия группы</u></b>	<b><u>Мероприятия учреждения</u></b>	<b><u>Мероприятия социума</u></b>
<b><u>Физическое и оздоровительное направление воспитания</u></b>		
– <u>Досуги</u> – <u>Мини-турнир «Весёлые эстафеты»</u> – <u>Беседы</u> – <u>Просмотр слайдовых презентаций</u> – <u>Подвижные, народные игры</u> – <u>Реализация проектов</u>	– <u>Досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</u> – <u>Спортивные праздники</u> – <u>Турниры:</u> – <u>Мини олимпиады</u> – <u>Проекты (ЗОЖ)</u> – <u>Подготовка листовок и буклетов по безопасности</u>	– <u>Участие в мероприятиях муниципального, регионального и др. уровней</u> – <u>Олимпиада по физической культуре</u> – <u>Спартакиада «Малыш»</u> – <u>Турниры</u> – <u>Фотоконкурс «Безопасное кресло»</u> – <u>Дни здоровья (осенний, зимний, весенний)</u> – <u>Турниры «Папа, мама, я – спортивная семья», мини-футбол</u> – <u>Конкурс проектов</u>

## *Содержание воспитательной работы с семьей*

### **Физическое и оздоровительное направление воспитания**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Оказывать помощь родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

### **Содержание деятельности по физическому и оздоровительному направлению воспитания по возрастам**

<b>1 младшая группа (2-3 года)</b>	<b>2 младшая группа (3-4 года)</b>	<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>
Вызывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Прививать навык пользования индивидуальными	Развивать представление о ценности здоровья; прививать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.  Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека	Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Продолжать	Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения

<p>предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).</p>	<p>пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).          Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растёт, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).          Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.          Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.          Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.          Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.          Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p>	<p>воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.          Продолжать воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.</p>	<p>от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Воспитывать чувство к болеющим.          Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.          Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>	<p>использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде          Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p>
<p><b>Формы взаимодействия с родителями</b></p>				
<p>Родительские собрания, консультации, беседы и дискуссии, круглые столы, тренинги, викторины, дни открытых дверей, просмотры родителями</p>				

отдельных форм работы с детьми, кружки, средства наглядной пропаганды (информационные бюллетени, родительские уголки, тематические стенды, фотовыставки и др.), привлечение родителей к проведению праздников, развлечений, походов, экскурсий и др.

**Виды совместной с воспитателем деятельности детей по возрастам**

<b>До 3-х лет</b>	<b>3-5 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-7 лет</b>
<b>Физическое и оздоровительное направление воспитания</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– игра</li> <li>– создание ситуаций (беседа, рассказ)</li> <li>– загадки</li> <li>– рассматривание</li> <li>– закаливание</li> <li>– чтение художественной литературы</li> <li>– культура питания</li> <li>– культура здорового образа жизни в семье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игра</li> <li>– создание ситуаций (беседа, рассказ)</li> <li>– загадки</li> <li>– рассматривание, обсуждение</li> <li>– закаливание</li> <li>– чтение художественной литературы</li> <li>– культура питания</li> <li>– культура здорового образа жизни в семье</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игра</li> <li>– создание ситуаций (беседа, рассказ)</li> <li>– викторина, загадки</li> <li>– рассматривание, обсуждение</li> <li>– закаливание</li> <li>– чтение художественной литературы</li> <li>– культура питания</li> <li>– культура здорового образа жизни в семье</li> </ul>	
Спортивные игры и упражнения, подвижные игры, дошкольный туризм, танцевальные движения, физкультурные минутки, соревнования, Олимпиады			

**Социальное партнерство**

Содержание образовательного процесса МАДОУ детский сад 16 строится с учетом активного взаимодействия с социумом и поиском новых форм социального партнерства. ДОО рассматривается как открытая образовательная система. Ее задача - обратить внимание социума нашего района на детей дошкольного возраста. В районе учреждение сотрудничает с разными социальными партнерами.

Расположение МАДОУ детский сад 16 позволяет взаимодействовать с разными социокультурными объектами ГО Красноуфимск.

<b>Социокультурные объекты</b>	<b>Задачи</b>	<b>Формы сотрудничества</b>
МАУДО «Дворец творчества» МБУ Центр культуры и досуга ГО Красноуфимск	поддержка и развитие талантливых детей.	спортивные мероприятия,
МАУ ФОЦ «Сокол» МАУ КСК «Центральный»		

## Организационный раздел Программы воспитания

### *Кадровое обеспечение*

#### **Инструктор по физической культуре**

- обеспечивает занятие обучающихся творчеством, медиа, физической культурой;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в условиях современной жизни, сохранение традиций МАДОУ детский сад 16;
- организация работы по формированию общей культуры будущего школьника;
- внедрение здорового образа жизни;
- внедрение в практику воспитательной деятельности научных достижений, новых технологий образовательного процесса;
- организация участия обучающихся в мероприятиях, проводимых районными, городскими и другими структурами в рамках воспитательной деятельности.

#### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

##### **Проект «Будь здоров, малыш»**

##### ***Физкультурно – оздоровительное направление***

Физкультурно-оздоровительное направление включает: организацию двигательного режима; организацию образовательной деятельности/занятий, в первую очередь, в форме физкультурных занятий в зале и на улице; применение здоровьесберегающих (оздоровительных) технологий, в т.ч. закаляющих мероприятий в режиме дня и коррекционной деятельности.

Физкультурно-оздоровительное направление предполагает формирование у обучающихся 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 обучающихся (овладение основными движениями);
- формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию обучающихся проводится инструктором по физической культуре три раза в неделю в каждой возрастной группе, один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично на открытом воздухе.

*Группы компенсирующей направленности.* В группе для детей с нарушением зрения инструктор по физической культуре проводит групповые занятия, использует в своей работе упражнения для укрепления мышц глаз и рекомендации фельдшера (при необходимости облегчения двигательной нагрузки у обучающихся). В группе для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата проводятся групповые облегченные по содержанию занятия (для детей 5-го года жизни), индивидуальная работа, в т.ч. по рекомендациям специалиста ЛФК.

*В группах оздоровительной направленности* инструктор по физической культуре использует упражнения, обеспечивающие высокий тренировочный эффект для дыхательной и сердечно-сосудистой системы, такие как дыхательные упражнения (технология А.Н. Стрельниковой), медленный бег (технология Ю.Ф. Змановского).

### Модель физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Группа	Срок	Ответственные
<b>Организация оптимального режима</b>			
Организация оптимальной среды пребывания ребенка во всех помещениях МАДОУ детский сад 16, обеспечивающей физическое и эмоциональное благополучие, гигиенические условия	Все группы	Постоянно	Педагоги
<b>Организация двигательного режима</b>			
Физкультурные занятия в зале/на улице	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
«Ленивые» гимнастики после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
Физкультурные досуги, развлечения	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультурные праздники, дни здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
<b>Оздоровительные мероприятия</b>			
Пальчиковая гимнастика	Все группы	2 раза в день	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
Массаж и самомассаж (игровой массаж)	Все группы	2 раза в день	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
Зрительная гимнастика	Все группы дошкольного возраста	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
Элементы дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой	Все группы дошкольного возраста	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
Релаксационные упражнения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре



<b>Закаливающие мероприятия</b>			
Хождение босиком по массажным дорожкам после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
Коррекционные упражнения для обучающихся с нарушением осанки	Все группы	ежедневно	Инструктор по физ. культуре, педагоги групп
Коррекционные упражнения для обучающихся с плоскостопием	Все группы	ежедневно	Инструктор по физ. культуре, педагоги групп
<b>Взаимодействие МАДОУ детский сад 16 с семьей</b>			
Спортивные праздники, развлечения, недели здоровья с привлечением родителей	Все группы	В течение года	Инструктор по физ. культуре
Просвещение родителей через сайт, родительские собрания, семейные гостиные, консультации информационные листы раздаточный материал (буклеты, брошюры, памятки)	Все группы	В течение года	Инструктор по физ. культуре, Педагоги Мед. работники
Участие в соревнованиях, флешмобах, конкурсах спортивной направленности, в т.ч. дистанционное	Все группы	В течение года	Инструктор по физ. культуре
Информация для родителей в разделе «Здоровье»	Все группы	В течение года	Мед. работники, специалисты
Индивидуальные консультации	Все группы	В течение года	Мед. работники, воспитатели специалисты

**Организованная образовательная деятельность/занятия по физической культуре** проводится в разных формах: традиционные; занятия-соревнования; интегрированные с другими видами деятельности; занятие-путешествие.

Занятия в группе детей с НОДА проводятся в групповой форме и по подгруппам. Работа по подгруппам позволяет осуществлять индивидуально-дифференцированный подход на основе учета индивидуальных и физиологических особенностей, обучающихся, осваивающих АООП ДО для детей с НОДА.

*Формы организации:* Занятия *тренировочного типа* направлены на развитие двигательных функциональных возможностей обучающихся. Тренировочные занятия включают многообразие движений и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров и оборудования.

*Тематические занятия* направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (киндербол, хоккей, футбол, баскетбол, ходьба на лыжах). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

*В занятиях сюжетно-игрового характера* проводятся по оригинальной методике Н.Н. Ефименко имеется сюжетная линия, которая объединяет разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса обучающихся к двигательной деятельности, двигательному творчеству.

Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на спортивной площадке, территории МАДОУ детский сад 16, с максимальным использованием естественных условий).

*Игровые занятия* построены на сочетании игровых упражнений и подвижных игр разной интенсивности и направленности.

*Контрольные занятия*, целью которых является определение уровня развития двигательных умений и навыков у обучающихся в основных видах движений.

#### ***Специфика организации занятий по физической культуре обучающихся Учреждения***

5. Занятия строятся так, что на них решаются и общеразвивающие и коррекционные задачи.

6. Включаются:

- физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений;
- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия, крупной моторики, пространственной ориентации;
- дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной мускулатуры, обеспечения улучшенного воздухообмена в организме, воспитанию привычки к восстановлению дыхания после физической нагрузки;
- специфические упражнения (в группах компенсирующей и комбинированной направленности) с учетом имеющихся диагнозов.

7. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц формирующих правильную осанку и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры.

8. Проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма.

9. Уровень возрастных требований к физическим упражнениям снижается по показаниям врача.

Учитывается, что в физкультурные досуги не рекомендуется вводить элементы соревнования с малоизученными двигательными упражнениями, т.к. моторная неловкость обучающихся начинает при этом осознаваться как дефект и вызывает отрицательное эмоциональное отношение к движениям.

#### **Обязательные условия реализации Проекта**

**1. Обеспечение достаточного уровня двигательной активности** (кроме группы для детей с НОДА).

##### **В группе:**

- Распределение игрового материала в групповом пространстве.
- Наличие в группе крупных игрушек.
- Организация физкультурно - игровой среды.
- Ежедневные гимнастики утром и после сна.

##### **На прогулке.**

- Проведение в конце прогулки оздоровительного (медленного) бега по методике Змановского (скорость 1,0 - 1,2 м/с)
- Проведение подвижных игр на прогулках (для групп оздоровительной направленности не менее 3-х).
- Использование полосы препятствий с постепенным усложнением упражнений.

- Максимальное использование «естественного стадиона» - среды, в которой ребенок находится в данный момент.

**На физкультурном занятии (физкультурных мероприятиях).**

- Фиксирование в плане занятий формы организации детей, место расположения (взрослых, детей, оборудования и пособий), способы перемещения при подгрупповом выполнении.

- Использование подражательных движений.

- Минимум. Максимально использовать минимум оборудования.

- Введение медленного продолжительного бега (скорость - 1,0 -1,2 м/с) во вторую часть занятия.

- Использование принципа круговой тренировки (Стадион).

- Проведение ритмической гимнастики как часть занятий (вместо ОРУ) или целого занятия.

- Проведение спортивных игр, игр-эстафет как основной части или целого занятия.

- Обучение детей индивидуальным играм с предметами и инвентарем.

**2. Особенности взаимодействия с детьми (методические приемы работы)**

**Формирование мотивации к освоению движений (движение – это...).**

- Успешность в выполнении игровых и бытовых действий, помощь близким (помощь папе, умение преодолевать препятствия во время игры и т.п.).

- Возможность избежать опасной ситуации.

- Успешность в школе.

- Красота, сила, здоровье.

**Формирование эмоционального образа «здоровый человек» (веселый, красивый, сильный, смелый, добрый, много знает, его все любят).**

- Преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей.

- Обязательность красивого выполнения движений.

- Подведение к восприятию тождества «правильно» и «красиво» при выполнении движения; понятий «Красота» и «Здоровье».

**Формирование осознанного отношения детей к движению, формирование первоначальных представлений о своем теле.**

- При выполнении упражнений обращать внимание на их значение для определенной группы мышц, части тела, функции органа, осанки.

- Обращать внимание на технику безопасности при выполнении движений, объяснять возможные негативные последствия при неправильном выполнении или несоблюдении техники безопасности.

- По возможности дать детям самим почувствовать разницу в выполнении и результат (приземление на прямые и согнутые ноги).

- Приучать детей концентрироваться на своих мышечных ощущениях. Мышечное расслабление - необходимый компонент большинства занятий.

- Практически проверять изменения, происходящие в организме при изменении нагрузки (ЧСС, частота дыхания).

- Использовать прием «закрой глаза» (отключение зрительного анализатора) для сосредоточения на собственных мышечных ощущениях и концентрации внимания.

### **Формирование положительного самоощущения и уважение к другим**

- Предоставление возможности ребенку проявлять инициативу и активность.
- Оценивая действия детей, объяснять критерии оценки. Постепенно приучать детей оценивать действия других и себя.
- Эмоциональное благополучие каждого ребенка, уважение к жизни и достоинству любого ребенка.
- Воспитание уважения к индивидуальным особенностям и возможностям других.
- Терпение и выдержка, помощь и поддержка ребенка (ситуация успеха).
- Искренне радоваться успехам ребенка и побуждать к этому детей.
- Сравнивать достижения ребенка только с его собственными.
- Обговорить с детьми правила поведения на занятиях и приучать соблюдать их самостоятельно.

### **Познавательный компонент**

- Предоставление детям возможности самим увидеть проблему, найти способы ее решения.
- Отмечать особенности строения, поведения или настроения при выполнении «подражательных движений».
- Постепенное закрепление и осознание информации как собственное открытие через накопление практического опыта.
- Приучение самостоятельно контролировать свое состояние, при необходимости снижать темп (но не останавливаться резко).
- Обязательно выполнение упражнений на ориентировку в пространстве (построение, перестроение, повороты).

### **3. Особенности содержания, построения и организации занятий по физической культуре**

- Использование разных видов занятий.
- В течение месяца на типовом занятии используется (разучивается или отрабатывается) одно основное сложное движение (технически или координационно), остальные движения совершенствуются.
  - Перед введением сложных (технически или координационно) движений проводятся разучивающиеся подводящие упражнения, детям объясняется их значение.
  - Сложные движения осваиваются на типовых занятиях по подгруппам.
  - При использовании подгрупповой формы работы, начало и окончание выполнения движений, перемещение подгрупп проводится организовано, по сигналу.
  - Закрепление и совершенствование движения проходит на «стадионе».
  - На контрольных занятиях проверяются наиболее значимые, востребуемые детьми движения или подводящие, необходимые для других.
  - Часть движений, заявленных в программе осваивается через ОРУ (прыжки на скакалке, отбивание мяча и т.п.).
  - Обязательное использование целенаправленных упражнений на развитие статичного равновесия, координации (стойка на одной ноге, стойка с закрытыми глазами, выполнение заданий с закрытыми глазами).
  - Обязателен анализ, контроль за качеством выполнения.
  - Отработка движений групповая или индивидуально.
  - При проведении подвижной игры четкое выполнение правил. Нарушивший правила пропускает одну игру.
  - Постоянная связь занятий с повседневной жизнью (где нам может пригодиться данное движение).

- Вариативность навыка достигается за счет изменение площади опоры (уменьшение, поднятие, уклон), переноса статичного движения в «динамику», изменение траектории движения (огибание, преодоление препятствия), одновременное выполнение действия с предметом (мячом, мешочком).

- Обеспечение безопасности (обязательная страховка инструктора, использование поролоновых матов, продуманное расположение снарядов).

- Индивидуальный подход в работе с детьми (техника и сложность упражнений зависят от физической подготовленности; а не от возраста).

- Прежде чем предлагать творческие двигательные задания, дать детям достаточный объем вариативных движений.

- Обыгрывание сюжета (сказка про тигренка).

- Подчиняясь правилам осваивать произвольную регуляцию поведения

**Поощрение на занятии по физической культуре:** роль «ведущего» в колонне; право выбора движения, игры; показ движения; роль «тренера».

#### **Лечебно-профилактическое направление**

Лечебно-профилактическое направление включает в себя: обеспечение психологического комфорта обучающихся (благоприятное течение адаптации); проведение профилактических мероприятий (предупреждение острых простудных и инфекционных заболеваний методами неспецифической медико-психологической профилактики, противорецидивная профилактика хронических заболеваний).

Обучающиеся МАДОУ детский сад 16 имеют возможность 2 раза в год посещать оздоровительные процедуры в детской поликлинике ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ», *(по талонам, выдаваемым на Учреждение)*.

В МАДОУ детский сад 16 имеется кабинет охраны зрения, оборудованный специальными приборами для коррекции и восстановления зрения, который посещают обучающиеся с нарушением зрения. В кабинете охраны зрения работает медсестра-ортопедистка. Курирует коррекционную работу врач-окулист.

#### **Работа с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный
1.	Медикаментозное лечение	1 курс в квартал	Фельдшер
2.	Занятия физической культурой с элементами лечебной гимнастики	3 раза в неделю	Инструктор по физ. культуре
3.	Ношение ортопедической обуви, корсетов, корректоров осанки	постоянно	Родители, воспитатели
4.	Упражнения с ортопедическими и массажными мячами в физкультурном зале	На занятиях и в режимных моментах	Инструктор по физ.культуре

Инструктор по физической культуре проводит коррекционную работу с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата и нарушениями зрения (см. Рабочую программу по освоению адаптированных основных образовательных программ дошкольного образования. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие» для групп компенсирующей направленности).

**Взаимодействие МАДОУ детский сад 16 с семьей  
(часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Направления программы	Формы сотрудничества с семьей
Физкультурно-оздоровительное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание родителям консультативной и информационной поддержки в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка;</li> <li>- привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях;</li> <li>- приобщение родителей к ЗОЖ (проведение гимнастики и закаливающих мероприятий в домашних условиях)</li> </ul>
Лечебно-профилактическое и коррекционное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание родителям консультативной индивидуальной помощи (по запросу родителей) со стороны медицинских и педагогических работников (офтальмолога, фельдшера, педагога-психолога и т.д.)</li> <li>- организация тренингов и бесед с небольшими группами родителей (для коррекции родительских установок)</li> </ul>
Образовательное	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание родителям (законным представителям) консультативной и информационной поддержки в вопросах обеспечения безопасности, сохранения и укрепления здоровья ребенка, в т.ч. эмоционального благополучия и валеологического просвещения.</li> </ul>

В целях установления активно доверительных отношений с родителями, а также для решения многих из перечисленных выше задач реализации Программы в данном направлении родителям предоставляется право и возможность посещать – по своему выбору и желанию (с ситуативно необходимыми ограничениями) – занятия в детском саду, принимать участие в мероприятиях, в экскурсионных и спортивных формах работы, в других формах организации образовательной деятельности в МАДОУ детский сад 16.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Обязательная часть

#### 3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

На территории Учреждения оборудована спортивная площадка- 383,5 м<sup>2</sup>, для организации двигательной деятельности и физкультурных занятий на свежем воздухе. На спортивной площадке имеется: оборудование для лазания; оборудование для подлезания; оборудование для игр с мячом. В зимний период формируется лыжная дорожка, для занятия лыжным спортом. Ведется строительство деревянного городка для физического развития детей.

Наличие оборудованных учебных помещений	Назначение	Обеспеченность средствами обучения
Спортивный зал – 57,4 м <sup>2</sup>	Организация двигательной деятельности, оздоровление, физическое развитие. Организация массовых спортивно-досуговых мероприятий с детьми и взрослыми.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Пианино -1</li><li>– Магнитола -1</li><li>– Стенка гимнастическая – 4</li><li>– Стойка для прыжков в высоту - 2</li><li>– Спортивные скамейки -5</li><li>– Доска с зацепом - 2</li><li>– Ребристые доски – 1</li><li>– Лесенка с зацепом- 1</li><li>– Спортивный мат + туннель – 1 набор</li><li>– Кольцебросы - 2</li><li>– Батут - 1</li><li>– Материалы и оборудование для организации двигательной деятельности: комплекты скакалок, обручей, гимнастических палок, мячей, дисков, индивидуальные коврики и др. нетрадиционное оборудование.</li><li>– Шкафы для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала</li><li>– Спортивная форма для участия в спортивных мероприятиях: футболки - 10, шорты- 9, эмблемы д/с - 9</li><li>– Ионизатор воздуха – 1</li></ul>
Кабинет муз.руководителя и	Организационно – методическая деятельность специалистов	<ul style="list-style-type: none"><li>– Шкафы для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала.</li></ul>

инструктора по физической культуре 12.9 м <sup>2</sup>	(музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактические, методические, иллюстративные материалы и пособия в соответствии с Программой</li> <li>- Стол, стул</li> </ul>
---	--	---

### Описание обеспеченности материально-техническими средствами двигательной деятельности (спортивный зал)

Наименование	Количество
Пианино	1
Экран	1
Стенка гимнастическая	4
Коврики гимнастические	18
Стойка для прыжков в высоту	2
Доска с зацепом	2
Лесенка с зацепом	1
Фишки	8
Шкафы для оборудования	4
Фитболы	2
Мяч большой набивной (мягкий)	1
Мяч для прыжков (средний)	1
Мяч для прыжков (малый)	1
Дуги для подлезания (пластмассовые)	2
Дуги для подлезания (цветные)	5
Обручи	24
Скакалки	14
Скамейки	5
«Тоннель»	1
Подпорки для «тоннеля»	4
Палки гимнастические (мал.)	7
Палки гимнастические (сред.)	12
Палки гимнастические (бол.)	5
Палки для ограждения	12
Доска ребристая	1
Доска гимнастическая	1
Батут	1
Мат гимнастический	1



Мячи резиновые (мал.)	17
Мячи резиновые (сред.)	24
Мячи резиновые (бол.)	3
Ракетки для бадминтона	4
Воланчики для бадминтона	21
Набор для гольфа	2
Клюшки для хоккея	2
Клюшки для гольфа	4
Корзины большие (пласт)	2
Ракетки для настольного тенниса	2
Игра «Боулинг»	1
Игра «Тир с шарами»	2
Погремушки «Ёжик»	4
Погремушки «Рыбки»	2
«Треугольники» «Бабочки»	1
«Треугольники» «Петушок»	1
«Треугольники» «Цветочки»	8
«Треугольники» «Круглые с бабочками»	18
Тазы железные (мал)	3
Доска для «дарца»	2
Игра «Дарц» магнитная с 3-мя магнитными фишками	1
Игра «Керлинг»	1
Игра «Футбол»	2
Игра «Пеку блинчики»	1
Игра «Кольцеброс»	1
Игра «городки»	1
Конструктор «Подкова»	1
Маски для подвижных игр (детские)	26
Рыбки	6
Кубики (сред.)	20
Кубики (мал.)	48
Кубики (бол.)	44
Кубики деревянные (бол.)	11
Ленты гимнастические на кольце	30
Ленты гимнастические на палке	8
Лыжи пластиковые	10

Лыжные ботинки	10
Тропа «Змейка»	1
Штанга	1
Диск здоровья	1
Кегли	21
Гантели (мал., красные)	24
Гантели (сред., желтые)	24
Мяч гимнастический массажный: Жесткий	16
Мяч гимнастический массажный: Мягкий	24
Мяч резиновый (крас.)	23
Мяч пластмассовый (мал)	34
Мяч набивной	16
Мяч набивной 1кг.	5
Мяч баскетбольный	1
Бубен пластиковый	1
Сетка	1
Канат	1
Мешок для прыганья	2
Санки «Вятские»	2
Корзина баскетбольная № 3 с сеткой	2
Спортивная форма для участия в спортивных мероприятиях: футболки	10
Шорты	9
Эмблемы д/с (для спортивных мероприятий на муниципальном уровне)	9
<b>Нестандартное оборудование:</b>	
Мягкие мячи	33
Ходульки	6
Набивные мешочки	13

#### Учебно-методические пособия

Для детей раннего возраста (2-3 года)	Винникова Г.И.	Развитие движения
	Карпухина Н.А.	Реализация содержания образовательной деятельности Младший возраст (2-3 года)
	Смирнова Т.В.	Ребёнок познаёт мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)
	Чевычелова Е.А.	Зрительная гимнастика для детей

	Янушко Е.А.	Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста (1-3 года)
Для детей дошкольного возраста	Ефименко Н.Н.	Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников.
	Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет
	Картушина М.Ю.	Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников
	Ковалько В.И.	Азбука физкультминуток для дошкольников
	Муллаева Н.Б.	Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников
	Минаева В.М.	Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры
	Недомеркова И.Н.	Физическое развитие детей с 2- 7 лет. Планирование НОД. Технологические карты.
	Шорыгина Т.А.	Беседы о здоровье
	Новикова И.М.	Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников
	Сочеванова Е.А.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет
	Лисина Т. В., Морозова Г. В.	Подвижные тематические игры для дошкольников
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
<b>3 – 7 лет</b>	Бехтерева Е.Н., Пичугина И.И.	Интерактивная обучающая система «Играй и развивайся»: методическое пособие

### 3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды

#### Здоровьесберегающая предметно-пространственная среда

Под основными (базовыми) здоровьесберегающими условиями мы понимаем – выполнение санитарно - гигиенических норм, обеспечение чистота и порядок в окружающей ребёнка среде, выполнение режима дня, недопущение перегрузки функциональных систем ребенка, выполнение требований к подбору игрушек, мебели, соблюдение режима проветривания помещений, режима закаливания и т.д.

К основным характеристикам здоровьесберегающей среды дошкольной организации нужно отнести: морально – психологический климат, экологию и гигиену; современный дизайн, рациональный режим жизни, труда и отдыха, современные образовательные программы, методики и технологии.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды нашего детского сада являются:

- Динамизм – возможность изменения, преобразования.
- Открытость – связь с другими социальными институтами, с социумом в целом.
- Гибкость – учёт возможностей, как субъектов образования, так и социально-культурного пространства.
- Саморазвитие и взаимосвязь педагогической подсистемы – воспитание, образование, развитие, управление.

Развивающая среда создаёт благоприятные условия для обучения ребёнка в самостоятельной деятельности, обеспечивает разные виды его активности, как умственную, так и физическую, и игровую. Она становится основой для самостоятельной деятельности, условием для своеобразной формы самообразования. Среда в группах организуется с учетом направленности групп. Общими

требованиями к её организации являются: свободный, по интересам выбор детьми игрушек и материалов для привлекающего их вида деятельности; возможность играть малыми подгруппами.

*Среда в детском саду строится на принципах:*

- *принцип дистанции*, определенной позиции при взаимодействии ребенка с объектами природы, сверстниками и взрослыми, помогающий обнаружить взаимосвязи и взаимозависимости в мире;

- *принцип активности*, самостоятельности, предполагающий обнаружение разнообразных отношений между ребенком и находящимися в группе вещными элементами, сверстниками и взрослыми;

- *принцип стабильности и динамичности*. В группе каждый объект должен иметь свое место, однако если возникает необходимость передвинуть его, то на новом месте он символизирует то же отношение взаимодействия или помогает ярче обозначить познаваемое отношение;

- *комплексирование и гибкое зонирование*, помогающий выразить связи, существующие в мире живой и неживой природы, в жизни людей и др.;

- *принцип эмоциогенности, индивидуальной комфортности* позволяет ребенку почувствовать свою внутреннюю, глубинную связь с природой, которая выполняет функцию создания внутреннего покоя человека, осознания своей гармоничности в мире;

- *принцип сочетания привычных и неординарных элементов* в эстетической организации среды предполагает внесение предметов, несущих созидательный и разрушительный потенциал взаимодействия человека с природой, раскрывающих природосообразные и социообразные взаимосвязи, а также не существующие, неординарные. Перед ребенком возникает проблема по поводу взаимодействия с такими предметами.

Объекты (помещения)	Техническое обеспечение	Кадровое обеспечение
Физкультурный зал	<p><b>Оборудование для развития основных видов движений:</b> стенка гимнастическая, скамейки разной высоты, доски, скакалки, мешочки с песком</p> <p><b>Оборудование для развития психофизических качеств:</b> мячи разного диаметра, массажные мячи, набивные мячи, игра «Дартс» с липучими шариками, кольцебросы, вестибулярный тренажер, диск «Здоровье»</p> <p><b>Корректирующие дорожки, ребристая доска, мостик, деревянные спилы для хождения.</b></p> <p><b>Оборудование для спортивных игр:</b> городки, гольф, бадминтон, теннис (малый).</p> <p><b>Оборудование для проведения общеразвивающих упражнений;</b> палки разного диаметра, гантели разные по весу, ленточки.</p> <p><b>Спортивное оборудование:</b> мини лыжи, лыжи.</p> <p><b>Нестандартное оборудование</b> (шапочки, маски, деревянные ходули, флажки).</p>	Инструктор по физической культуре
Группы оздоровительной	Мини-центр физического развития и двигательной активности: мячи разного размера, в т.ч. массажные, настольный теннис, «дартс» (на липучке), шапочки для	Воспитатели – 7

направленности	<p>п/игр, пластмассовые шарики для прокатывания, кегли, колецбросы, султанчики, следовые дорожки, ростомеры.</p> <p><b>Оборудование и материалы для проведения закаливающих и профилактических процедур:</b> кварцевые лампы, «дорожки здоровья» для профилактики плоскостопия, «солевые дорожки»; варежки для массажа; магнитола, аудиокассеты с записями логоритмических занятий, игровой гимнастики, аудио кассетами или CD с записями музыки для релаксации, классической музыки со звуками природы, в т.ч. музыкальные произведения В.А. Моцарта,; картотеки п/игр, пальчиковой, артикуляционной, дыхательной гимнастик, физ. минуток, динамических пауз.</p> <p><b>Центр безопасности и здоровья «Береги себя»:</b> плакаты и дидактические игры по безопасности и валеологии, настольно-печатные и дидактические игры по валеологии и безопасности: «Изучаем тело», «Зубы, зрение, слух», «Гигиена и хорошее здоровье», «Убери лишнее», «Хорошо – плохо» и др.;</p>	
Группа с НОДА	<p>Тоже, что и в группах оздоровительной направленности +</p> <p><b>Центр сенсомоторного развития:</b> дидактический материал для развития мышечного тонуса, развития функциональных возможностей кистей и пальцев рук, игровые пособия, стимулирующие зрительные, тактильные, обонятельные ощущения.</p> <p><b>Центр релаксации</b> (мягкие модули, кресло – трансформер, большой ортопедический мяч, сенсорный мяч, сухой бассейн).</p>	Воспитатели -2 (1 кв. категория)
Группа с нарушением зрения	<p>Тоже, что и в группах оздоровительной направленности +</p> <p><b>Рисунки на стенах группы</b> для зрительного ориентира, тренировки мышц глаза.</p> <p><b>Коррекционный центр:</b> книга для стереоскопической нагрузки; пособия для развития зрительной нагрузки;</p> <p><b>Дидактический материал:</b> контурные фигуры, на локализацию однородных предметов, на осязание и развитие мелкой моторики рук, на развитие зрительного внимания и памяти.</p>	Воспитатели -2 (1 кв. категория)
Спортивная площадка	<p>Лесенки, лесенки-стремянки, дуги для подлезания, корригирующая «дорожка здоровья» (песок, галька, различные крышки)</p> <p>Выносное стандартное и нестандартное оборудование</p>	Инструктор по физической культуре

### 3.3. Распорядок и режим дня

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

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

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

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

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

#### Режим дня в группе детей от 2-х до 3-х лет

Содержание	Время
<i>Холодный период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00-16.10 16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Уход детей домой	до 18.00
<i>Теплый период года</i>	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00

Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-11.30
Второй завтрак	10.30-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30.-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30-15.30
Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00
Уход детей домой	До 18.00

### Режим дня в дошкольных группах

Содержание	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
<i>Холодный период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Завтрак	8.30-8.55	8.30-8.55	8.30-8.55	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00	9.00-10.05	9.00-10.15	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00-12.00	10.05-12.00	10.15-12.00	10.50-12.20
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.20-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	-
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00
<i>Теплый период года</i>				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30

10 минут)				
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Уход домой	до 18.00	до 18.00	до 18.00	до 18.00

### 3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий Программа городской спартакиады

Сентябрь	«Кросс Нации»
Октябрь	Ориентирование на местности «Туристенки»
Декабрь	«Мама, папа, я – спортивная семья»
Февраль	Лыжня России Фестиваль зимних видов спорта
Март	Лыжные соревнования, туристские соревнования «Зимушка»
Апрель	Веселые старты
Май	«Здравствуй лето», легкоатлетическая эстафета

#### Традиционные события в Учреждении

Сентябрь	Развлечение по ПДД
Октябрь	Развлечение по пожарной безопасности
Ноябрь	Семейный спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
Декабрь	Спортивный праздник с родителями «Зимние забавы»
Январь	Новогодний баттл «Лучший новогодний персонаж»
Февраль	Спортивно-музыкальный праздник «Самый лучший папа!»
Март	Праздник «В здоровом теле – здоровый дух»
Апрель	Спортивно-музыкальное развлечение «День наоборота»
Май	Ярмарка «Здравствуй лето!»



### 3.6.Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (далее — План) разработан в свободной форме с указанием: содержания дел, событий, мероприятий; участвующих дошкольных групп; сроков, в том числе сроков подготовки; ответственных лиц.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия по ключевым направлениям воспитания детей.

Мероприятия проводятся с учетом ФОП ДО, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников.

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов и спортивных праздников</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1.	День знаний «Путешествие в страну Знаний с АБВГДЕЙКОЙ» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель
2.	«День здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«Осеннее ориентирование» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель
4.	«Зимние старты» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Малые Зимние Олимпийские игры (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	«Мамочка спортивная моя» (досуг)	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	Веселые старты посвященные Всемирному Дню Здоровья (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	«Один день солдатской жизни» посвященный 79-летию победы в Великой Отечественной войне(досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

10.	Малые летние Олимпийские игры (праздник)	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
-----	--	------	--

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**1. Проект «Будь здоров малыш»**

В организационном разделе описана система условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения цели и задач проекта, особенности организации образовательной деятельности через описание:

- модели двигательного режима, особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий;
- организации здоровьесберегающей предметно-пространственной среды.

Проект «Будь здоров малыш» реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО.

**Модели двигательного режима**

**Модель двигательного режима групп оздоровительной направленности**

		1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	3-4 минуты	7-8 минут	7-8 минут	7-8 минут	7-8 минут
2.	Двигательная деятельность (занятия) в зале (2-3 раза в неделю)	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3.	Двигательная деятельность (занятия) на воздухе (1 раз в неделю)	-	-	-	25 мин.	30 мин
4.	Физминутки (ежедневно)	1-3 мин.	2-5мин.	2-5 мин.	2-5 мин.	2-5 мин.
5.	Динамические паузы	1-3 мин.	2-5мин.	2-5 мин.	5–10мин	2-5 мин.
6.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз)	3-4 мин.	6 -10 мин.	10 - 15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
7.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)		10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
8.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)		5 мин.	5мин.	5–10 мин.	5 мин.
9.	Целевые прогулки, походы (1 раз в неделю)	-	-	15-20 мин	25-30 мин	30-40 мин
10	Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно)	-	5 мин.	5 -10мин.	5-10 мин.	5-10 мин.

11	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	-	-	5-10 мин.	10-15 мин.	5-10 мин.
12	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	-	-	-	3-5	5-10 мин
13	Психогимнастические этюды (2 раза в неделю)	-	-	5мин.	5–10 мин.	5–10 мин.
14	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	-	10-15 мин.	15-25 мин.	15-25 мин.
15	Динамические паузы (самостоятельная двигательная деятельность в зале)		5-7 мин.	10 мин.	15 мин.	10 мин.
16	Физкультурные развлечения (1 раз в месяц)	10-15 мин.	15-20 мин.	20 мин.	30 мин.	30 мин.
17	Физкультурные праздники (2 раз в год)	15 мин.	15-20 мин.	30 мин.	40 мин.	40 мин.

#### Модель двигательного режима групп компенсирующей направленности

	Форма организации	группа с нарушением зрения		группа с НОДА		
		средний возраст	старший возраст	младший возраст	средний возраст	старший возраст
1.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	7-8 мин.	7-8 мин.	7-8 минут	7-8 мин.	7-8 мин.
2.	Двигательная деятельность в зале (занятия) - 2-3 раза в неделю (группы, подгруппы, индивидуально)	15-20 мин.	20-30 мин.	15 мин.	15-20 мин.	20-30 мин.
3.	Двигательная деятельность на улице (занятие) проводится только с детьми с нарушением зрения старшего возраста - 1 раз в неделю	-	20-30 мин.	-	-	-
4.	Физкультминутки (ежедневно) в течение занятий	2-3 мин.	2-5 мин.		2-3 мин.	2-5 мин.
5.	Динамические паузы, подвижные игры (не менее 2- 4 раз) в течение дня	5-10 мин.	10-15 мин		2-5 мин.	5-7 мин.
6.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5-10 мин.	10-15 мин.		2-5 мин.	5-7 мин.
7.	Целевые прогулки, походы (теплый период) (1 раз в месяц)	-	20-25 мин	-	-	-

8.	Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно)	5 мин.	5-10 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
9.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	-	3-5	-	-	-
10.	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	10-15мин.	20-30мин.		10-15мин.	20-25 мин
11.	Спортивные праздники (2 раз в год)	15-20 мин.	30-40 мин.		15-20 мин.	20-30 мин.

**Комплексное планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию в группах оздоровительной направленности**

Месяц, неделя	2 младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь 1 неделя	<p><b>Задачи.</b> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. 1*</p>	<p><b>Занятия 1</b>  <b>Задачи:</b> упражнять детей ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте  <i>Основные виды движений:</i>                      Упражнение в равновесии: - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длинна 3м) 2- 3раза. В ходьбе руки на поясе, в беге руки свободно балансируют. Основное правило - не наступать на шнуры. Ходьба и бег чередуются 2-3 раза.                      Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотами вправо и влево (3-4 раза)  <b>Занятия 2</b>                      Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см)</p>	<p><b>Занятие 1.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.  <b>Занятие 2.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>                      1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.                      2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»),                      3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а</p>	<p><b>Занятие 1.3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.                      Развивать точность движений при переброске мяча.  <b>Занятие 2.3*</b>  <i>Основные виды движений</i>                      Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.  <b>Занятие 3.3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с</p>

		<p>выполняется двумя колоннами поточно друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу (3-4 раза)</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка на расстоянии 3 м (2-3 раза).</p> <p><b>Занятия 3</b></p> <p><b>Задачи</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; упражнять в умении точно действовать по сигналу.</p>	<p>другая ловит, и так поочередно).</p> <p><b>Занятие 3.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>продвижением вперед.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. 1*</p>	<p><b>Занятие 4</b></p> <p><b>Задачи</b></p> <p>учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах – «достань до предмета» . выполняются 3-4 подпрыгивания подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м) Способ – стоя на</p>	<p><b>Занятие 4. 4*</b></p> <p><b>Физкультурная сказка №1</b>«Любознайки»(Н.Н. Ефименко Диалог стр.161)</p> <p><b>Занятие 5.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4–5 раз подряд, 2–3 подхода.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15–20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках</p>	<p><b>Занятие 4. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его</p> <p><b>Занятие 5. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движения</i></p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние</p>

		<p>коленях, сидя на пятках ( 12- 15 прокатываний для каждой подгруппы )</p> <p><b>Занятие 5</b> Прыжки на двух ногах вверх - « достань до предмета» (4 -5 прыжков ).Выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами ( 3-4 раза) Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положения ног) -12-15 раз каждой подгруппой. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места(кубики, кегли , набивные мячи)</p> <p><b>Занятия 6</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; ознакомить с прокатыванием обручей друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p>между предметами (2–3 раза).</p> <p><b>Занятие 6.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). Упражнение в ползании — «крокодил».</p> <p><b>Занятие 6. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>
3 неделя	<b>Задачи.</b> Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	<b>Занятие 7</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками ; упражнять в подлезании под	<b>Занятие 7.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони;	<b>Занятие 7. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на

	1*	<p>шнур.  <i>Основные виды движений:</i>          Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение стоя на коленях)          Расстояние между шеренгами 2 м. каждая подгруппа прокатывает до 10-12 раз.          Подлезание под шнур( высота 50 см) –не касаться руками пола( 5 – 6 раз).  <b>Занятие 8</b>          Подбрасывание мяча вверх и ловля руками (8-10 раз)          упражнение выполняется по команде воспитателя « Бросили!» ловят мяч произвольно.          Подлезание под дугу выполняется поточно двумя колоннами (2-3 дуги на расстоянии 1 м одна от другой )          Прыжки на двух ногах между кеглями (кубиками) поставленными в один ряд длиной 3м расстояние между предметами 0,5 м  <b>Занятие 9</b>          Упражнять детей в ходьбе огибать предметы поставленные по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках из кружка в кружок.</p>	<p>в подбрасывании мяча вверх.          Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  <b>Занятие 8.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>          1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.          2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.          3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  <b>Занятие 9.2*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>равновесие; повторить упражнение на пере ползание по гимнастической скамейке.  <b>Занятие 8. 3*</b>  <i>Основные виды движений</i>          Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.          Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза.  <b>Занятие 9. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>
4 неделя	<b>Задачи.</b> Развивать	<b>Занятие 10</b>	<b>Занятие 10.2*</b>	<b>Занятие 10. 3*</b>



	<p>ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. 1*</p>	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Занятие 11</b> Равновесие – ходьба по доске положенной на пол с перешагиванием через кубики (2-3 кубика или набивные мячи) руки на поясе (2-3 раза). Подлезание под шнур на ладонях и коленях (2-3 дуги на расстоянии 1 м одна от другой) -2-3 раза. Прыжки на двух ногах до кубика на расстояние 2,5 м (2-3 раза)</p> <p><b>Занятие 12</b> учить детей перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках</p>	<p><b>Задачи.</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие 11.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2–3 раза).</p> <p><b>Занятие 12.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p><b>Занятие 11. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.</p> <p><b>Занятие 12. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить</p>
--	--	--	---	---

				игру «Круговая лапта».
Октябрь 1 неделя	<b>Задачи.</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 1*	<b>Занятие 13</b> <b>Задачи</b> Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. <b>Занятия 14</b> Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке(высота 35 см, ширина 20 см) с мешочком на голове, руки по поясе (3-4 раза) Прыжки на двух ногах до косички (расстояние 3 м) перепрыгнуть и пройти до конца своей колонны (3-4 раза). <b>Занятия 15</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<b>Занятие 13.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. <b>Занятие 14.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага). Повторить 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз). <b>Занятие 15.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	<b>Занятие 13. 3*</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом <b>Занятие 14. 3*</b> <i>Основные виды движения</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. <b>Занятие 15. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2 неделя	<b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках с	<b>Занятие 16</b> <b>Задачи</b> Учить детей находить свое место	<b>Занятие 16.2*</b> <b>Задачи.</b> Разучить поворот по сигналу воспитателя во время	<b>Занятие 16. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением

	<p>приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 1*</p>	<p>в шеренге после ходьбы и бега ; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p><b>Занятие 17</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 0,5 м один от другого. Прыжки в обруч и из обруча выполняются поточно двумя колоннами(3- 4 раза) Прокатывание мяча между 5-6 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого ( по двум сторонам зала) .прокатывание мяча двумя руками (подталкивать его вперед перед собой) проводится в среднем темпе ( 2раза) . после прокатывания дети поднимают мяч над головой , потягиваются вверх .</p> <p><b>Занятие 18</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук; закреплять умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках с мячом.</p>	<p>ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p><b>Занятие 17.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> <p><b>Занятие 18.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Занятие 17. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p><b>Занятие 18. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>
3 неделя	<b>Задачи.</b>	<b>Занятие 19</b>	<b>Занятие 19.2*</b>	<b>Занятие 19. 3*</b>

	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. 1*</p>	<p><b>Задачи</b> Закреплять у детей умение ходить по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу</p> <p><b>Занятие 20</b> Подлезание под 4-5 дугами (высота 50 см) двумя колоннами поточно (3-4 раза) Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза) Подбрасывание мяча вверх двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра) дети подходят, встают вокруг обруча, по сигналу воспитателя берут мячи и подбрасывают их.</p> <p><b>Занятие 21</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленным в рассыпную; упражнять в прокатывании обручей, прыжках и подбрасывании и ловле мяча.</p>	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p><b>Занятие 20.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p> <p><b>Занятие 21.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками</p>	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Занятие 20.4*</b> Физкультурная сказка №2 (Н.Н. Ефименко Диалог стр.165)</p> <p><b>Занятие 21. 3*</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>
4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;</p>	<p><b>Занятие 22</b> <b>Задачи</b> Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого</p>	<p><b>Занятие 22.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие 23.2*</b> <i>Основные виды движений.</i></p>	<p><b>Занятие 22.3*</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить</p>

	развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. 1*	<p>равновесия. Подлезание под дугу (высота 50 см) – не касаться руками пола (3-4 раза) Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивание через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза) Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 шт.) положенными в две линии(3-; раза) <b>Занятие 23</b> Подлезать под шнур (высота 40 см) с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить его(2-3 раза) <b>Занятие 24</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить забрасывать мяч в корзину.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза. <b>Занятие 24.2*</b> <b>Задачи.</b> Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p>	<p>упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <b>Занятие 23. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. <b>Занятие 24. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>
Ноябрь 1 неделя	<b>Задачи.</b> Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 1*	<b>25 занятие</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах. Равновесие – ходьба по	<b>Занятие 25.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. <b>Занятие 26.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке,	<b>Занятие 25. 3*</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. <b>Занятие 26. 3*</b> <i>Основные виды движений</i>

		<p>гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики , положенные на расстоянии двух шагов ребенка(2-3 раза)  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед огибая кубики, поставленные в один ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).  <b>Занятие 26</b>  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе( 3-4 раза)  Прыжки на двух ногах через линии ( 5-6 шнуров ), расстояние 3 м (3-4)  Подбрасывание и ловля большого мяча (диаметр 20-25 см) двумя руками (3-4 раза)  <b>Занятие 27</b>  <b>Задачи</b>  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения , ходьбе и беге змейкой между предметами ; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры: упражнять в прыжках.</p>	<p>перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза).  2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза).  3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.  <b>Занятие 27.2*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната  (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.  <b>Занятие 27. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b>  Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках</p>	<p><b>Занятие 28</b>  <b>Задачи</b>  Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе и беге на носках; продолжать учить</p>	<p><b>Занятие 28.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой</p>	<p><b>Занятие 28. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг</p>

	из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. 1*	приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) -2 – 3 раза Перебрасывание мячей друг другу руками снизу с расстояния 1,5 м (8-10) <b>Занятие 29</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 см (2-3 раза) Перебрасывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 2 м (способ двумя руками из-за головы) -10-12 раз. Прокатывание мяча в прямом направлении(2-3 раза). <b>Занятие 30</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задание для рук, беге с перешагиванием через шнуры; закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.	ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. <b>Занятие 29.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза. <b>Занятие 30.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	другу; <b>Занятие 29. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). <b>Занятие 30. 3*</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3 неделя	<b>Задачи.</b> Развивать умение действовать по сигналу воспитателя;	<b>Занятие 31</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения: учить бросать мяч о	<b>Занятие 31.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить	<b>Занятие 31. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед;

	<p>развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. 1*</p>	<p>землю и ловить его двумя руками; закреплять умение ползать на четвереньках Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3) <b>Занятие 32</b> Бросание мяча одной рукой и ловля руками после отскока (10-15 раз) Ползание в шеренгах на ладонях и ступнях, как медвежата, с одной стороны зала на другую (5-6м ) Прыжки на двух ногах между предметами(2-3 раза) <b>Занятие 33</b> <b>Задачи</b> Закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>упражнения с мячом. <b>Занятие 32.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2–3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза. <b>Занятие 33.2*</b> <b>Задача.</b> Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p>упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. <b>Занятие 32. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении. <b>Занятие 33. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>
4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая</p>	<p><b>Занятие 34</b> <b>Задачи</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки (из колонны); повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p>	<p><b>Занятие 34.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. <b>Занятие 35.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза).</p>	<p><b>Занятие 34. 3*</b> <b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения</p>



	<p>координацию движений; в равновесии. 1*</p>	<p>и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваться двумя руками (хват рук с боков скамейки) – 2-3 раза          Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики(2-3 раза)  <b>Занятие 35</b>          Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине (2-3 раза)          Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваться руками ( хват рук с боков скамейки) – 2-3 раза.          Прыжки на двух ногах до кубика (кегли) на расстоянии 3 м (2-3 раза)  <b>Занятие 36</b>  <b>Задачи</b>          Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска в метании на дальность; упражнять в прыжках.</p>	<p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).          3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.  <b>Занятие 36.2*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	<p>в прыжках и на равновесие.  <b>Занятие 35. 3*</b>          Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).  <b>Занятие 36. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу;</p>
<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p><b>Задачи.</b>          Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в</p>	<p><b>Занятие 1</b>  <b>Задачи</b>          Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через</p>	<p><b>Занятие 1.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением</p>	<p><b>Занятие 1. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в</p>

	<p>пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 1*</p>	<p>препятствия          Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо (приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе) -2 раза.          Прыжки через бруски, помогать взмахом рук (4-5 раз).  <b>Занятие 2</b>          Равновесие – ходьбы по шнуру, положенному по кругу (голову и спину держать прямо) – 2-3 раза.          Прыжки через бруски (высота 6-10 см)          Прокатывание мяча между предметами (набивные мячи, кубики, положенные в одну линию на расстоянии 1м) 8 -10 раз.  <b>Занятие 3</b>  <b>Задачи</b>          Упражнять детей в кружении вокруг себя (вправо и влево), закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.  <b>Занятие 2.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>          1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.          Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.          2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).          3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).  <b>Занятие 3.2*</b>  <b>Задачи.</b> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  <b>Занятие 2. 3*</b>  <i>Основные виды движений</i>          Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна.          Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м).          Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч.  <b>Занятие 3. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b>          Упражнять в ходьбе и беге с выполнением</p>	<p><b>Занятие 4</b>  <b>Задачи</b>          Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в</p>	<p><b>Занятие 4.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;</p>	<p><b>Занятие 4. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и</p>

	заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. 1*	<p>мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз)</p> <p>Прокатывание мяча между кеглями (3-4) (стр.51)</p> <p><b>Занятие 5</b></p> <p>Прыжки со скамейки (высота 25 см)</p> <p>Прокатывание мячей между предметами (набивной мяч, кегля, кубик).</p> <p>Бег по дорожке (ширина 20 см)</p> <p><b>Занятие 6</b></p> <p><b>Задачи</b></p> <p>Учить детей брать лыжи из стойки и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	<p>повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p><b>Занятие 5.4*</b></p> <p>Физкультурная сказка № 8 (Н.Н. Ефименко Диалог стр. 192) «Мир вокруг нас»</p> <p><b>Занятие 6.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.</p>	<p>замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p><b>Занятие 5. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.</p> <p><b>Занятие 6. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>
3 неделя	<b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с	<b>Занятие 7</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе в	<b>Занятие 7.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную;	<b>Занятие 7. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения с

	<p>остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. 1*</p>	<p>колонне по одному; учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.          Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 м (способ - двумя руками снизу) -8 – 10 раз.          Ползание на четвереньках (на ладонях и коленях) по гимнастической скамейке (2- 3 раза)  <b>Занятие 8</b>          Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч)          Ползание в прямом направлении (расстояние 10 м), как медвежата (на ладонях и ступнях)  <b>Занятие 9</b>  <b>Задачи</b>          Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность, развивая силу броска.</p>	<p>закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  <b>Занятие 8.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>          1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз.          2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).          3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.  <b>Занятие 9.2*</b>  <b>Задачи.</b> Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.  <b>Занятие 8. 3*</b>  <i>Основные движения</i>          Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.  <b>Занятие 9. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>
4 неделя	<p><b>Задачи.</b>          Упражнять детей в</p>	<p><b>Занятие 10</b>  <b>Задачи</b></p>	<p><b>Занятие 10.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в</p>	<p><b>Занятие 10. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег</p>

	<p>ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. 1*</p>	<p>Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват рук с боков (3-4 раза) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза) <b>Занятие 11</b> Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх и вниз (на ладонях и коленях) -2-3 раза Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше) -2-3 раза. Прыжки на двух ногах до обруча(плоский), прыжок в обруч и из обруча (2-3 раза) <b>Занятие 12</b> <b>Задачи</b> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. <b>Занятие 11.2*</b> 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза). <b>Занятие 12.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. <b>Занятие 11. 3*</b> Физкультурная сказка №3 (Н.Н. Ефименко Диалог стр.170) «В гостях у Скамейки посиделковны» <b>Занятие 12. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>
<p>Январь 1 неделя</p>	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением</p>	<p><b>Занятие 13</b> Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их;</p>	<p><b>Занятие 13.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,</p>	<p><b>Занятие 13. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег</p>

	<p>задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 1*</p>	<p>формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. Равновесие – ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе) -3-4 раза. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгиванием справа и слева через него (2-3 раза)</p> <p><b>Занятие 14</b> Равновесие - ходьбу по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за головой ). Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него, руки произвольно Подбрасывание мяча вверх и ловля руками (взять мяч из обруча, подбросить его вверх подряд 2-3 раза, затем положить обратно в обруч)</p> <p><b>Занятие 15</b> <b>Задачи</b> Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения</p>	<p>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.</p> <p><b>Занятие 14.2*.</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз.</p> <p><b>Занятие 15.2*</b> <b>Задачи.</b> Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>	<p>врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p><b>Занятие 14. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Занятие 15. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной</p>	<p><b>Занятие 16</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе со</p>	<p><b>Занятие 16.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в</p>	<p><b>Занятие 16. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;</p>

	<p>по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. 1*</p>	<p>сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать враспынную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 – 30 см) – 3-4 раза.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м ( 8-10 раз) (стр 61)</p> <p><b>Занятие 17</b></p> <p>Отбивание малого мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь - ноги вместе) на расстояние 3 м (3 раза)</p> <p>Равновесие – ходьба между предметами (кеглями) поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого (3 раза).</p> <p><b>Занятие 18</b></p> <p><b>Задачи</b></p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага, упражнять в беге, и прыжках вокруг снежной бабы.</p>	<p>длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p><b>Занятие 17.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.</li> <li>2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</li> <li>3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</li> </ol> <p><b>Занятие 18.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p><b>Занятие 17. 3*</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.).</p> <p><b>Занятие 18. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»</p>
3 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять в умении действовать по</p>	<p><b>Занятие 19</b></p> <p><b>Задачи</b></p> <p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их;</p>	<p><b>Занятие 19.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу;</p>	<p><b>Занятие 19. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через</p>

	<p>сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. 1*</p>	<p>закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Отбивание мяча об пол (10 -12 раз)          Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).  <b>Занятие 20</b>          Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м (8-10 раз)          Подлазание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях ( медвежата) , расстояние 5 м ( 2 раза) . затем встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой, впереди себя.          Прыжки на двух ногах справа и слева (длина 3 м), перепрыгивая через него (2 раза)  <b>Занятие 21</b>  <b>Задачи</b>          Упражнять детей в прыжках на двух ногах перепрыгивании через предметы; закреплять умение метать снежки на дальность.</p>	<p>повторить задание в равновесии.  <b>Занятие 20.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>          1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.          2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.          3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  <b>Занятие 21.2*</b>  <b>Задачи.</b> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.  <b>Занятие 20. 3*</b>  <i>Основные движения</i>          Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.  <b>Занятие 21. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>
4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу,</p>	<p><b>Занятия 22</b>  <b>Задачи</b>          Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно</p>	<p><b>Занятие 22.2*</b>          Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p><b>Занятие 22. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на</p>



	не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 1*	<p>подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>Подлезание под шнур боком – не касаться руками пола (3-5)</p> <p>Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (3-4 раза). (стр 65)</p> <p><b>Занятие 23</b></p> <p>Подлезание под шнур боком – не касаться руками пола ( 3-4)</p> <p>Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать, пройти дальше до конца скамейки и сойти не спрыгивания ( 3-4 раза)</p> <p>Прыжки в высоту с места – « достань до предмета» (колокольчик , ленточка, шарик )</p> <p><b>Занятие 24</b></p> <p>Повторить занятие 21</p>	<p><b>Занятие 23.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2–3 раза).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p> <p><b>Занятие 24.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p><b>Занятие 23. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p><b>Занятие 24. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p>
Февраль 1 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. 1*</p>	<p><b>Занятие 25.2*</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p><b>Занятие 26.2*</b></p> <p><i>Основные виды движения:</i></p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки через бруски</p> <p>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи</p>	<p><b>Занятие 25.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>Занятие 26.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3</p>	<p><b>Занятие 25. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Занятие 26. 3*</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Равновесие — ходьба по рейке</p>

		<p>4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу Занятие 27.2* Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны</p>	<p>раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Занятие 27.2* Задачи. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза). Занятие 27. 3* Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. 1*</p>	<p><b>Занятие 28.2*</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. <b>Занятие 29.2*</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время</p>	<p><b>Занятие 28.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. <b>Занятие 29.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза).</p>	<p><b>Занятие 28. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). <b>Занятие 29. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p>

		<p>удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.</p> <p><b>Занятие 30.2*</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>2. Прокатывание мячей между предметами</li> <li>3. Прыжки на двух ногах</li> <li>4. Прокатывание мячей друг другу</li> <li>5. Ходьба на носках</li> </ol>	<p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10–12 раз).</p> <p><b>Занятие 30.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).</p> <p><b>Занятие 30. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
3 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. 1*</p>	<p><b>Занятие 31.2*</b></p> <p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p><b>Занятие 32.2*</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мячей друг другу</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель</li> <li>3. Прыжки на двух ногах между предметами</li> </ol> <p><b>Занятие 33.5*</b></p> <p><i>«Мороз-воевода дозором обходит</i></p>	<p><b>Занятие 31.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p><b>Занятие 32.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5–6 раз).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2–3 раза).</li> <li>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. Прыжки на двух</li> </ol>	<p><b>Занятие 31. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p><b>Занятие 32. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети</p>

		<p><i>владенья свои»</i></p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползательный двигательный режим;</li> <li>- «Сидячий» двигательный режим;</li> <li>- стоячий двигательный режим;</li> <li>- ходьбовой основной двигательный режим</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом</p>	<p>ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p><b>Занятие 33.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	<p>распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Стрелочка воспитателем обязательна.</p> <p><b>Занятие 33. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
4 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу;</p>	<p><b>Занятие 34.2*</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках</p>	<p><b>Занятие 34.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с</p>	<p><b>Занятие 34. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и</p>

	<p>повторить упражнение в равновесии. 1*</p>	<p><b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.</p> <p><b>2 часть:</b> общеразвивающие упражнения с кеглей</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Найди себе пару»</p> <p><b>3 часть:</b> «Найдем кролика»</p> <p>Занятие 35.2*</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур.</li> </ol> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>Занятие 36.6*</b></p> <p><b>Тема:</b> «Бывший друг»</p> <p><b>Цель:</b> формировать у детей потребность в движении</p>	<p>мячом.</p> <p><b>Занятие 35.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2–3 раза).</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</li> <li>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</li> </ol> <p><b>Занятие 36.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному Ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>прыжки.</p> <p><b>Занятие 35. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p><b>Занятие 36. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>
<p>Март 1 неделя</p>	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при</p>	<p><b>Занятие 1.2*</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, закреплять умение ходить и бегать в рассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча</p>	<p><b>Занятие 1.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и</p>	<p><b>Занятие 1. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;</p>

	<p>ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. 1*</p>	<p>друг другу.  <b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне  <b>2 часть:</b> ОРУ с мячом  <b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с гимнастической скамейки</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.</li> </ol> <p><b>Занятие 2.2*</b>  <b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание малого мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь – ноги вместе) на расстоянии 3 м</li> </ol> <p>Равновесие – ходьба между предметами  <b>Подвижная игра:</b> «Найди себе пару»  <b>3 часть:</b> «Найди и промолчи»  <b>Занятие 3.6*</b>  <b>Тема:</b> «Просто так»  <b>Цель:</b> формировать у детей</p>	<p>перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  <b>Занятие 2.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>  1. Равновесие– ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза.  3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).  <b>Занятие 3.2*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  <b>Занятие 2. 3*</b>  <i>Основные виды движений</i>  Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша.  Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).  <b>Занятие 3. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>
--	--	---	--	---

		потребность в движении		
2 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. 1*</p>	<p><b>Занятие 4.5*</b> <i>«Зимушка-зима – спортивная пора»</i> <b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом <b>2 часть:</b> - ползательный двигательный режим; - ходьбовой основной двигательный режим; - беговой основной двигательный режим. <b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание <b>Занятие 5.2*</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать, между предметами; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. <b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через палки; бег врассыпную. <b>2 часть:</b> ОРУ со скакалкой <b>ОВД:</b> 1. Отбивание мяча об пол 2. Ползание по</p>	<p><b>Занятие 4.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. <b>Занятие 5.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4–6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли». <b>Занятие 6.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p><b>Занятие 4.3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. <b>Занятие 5.3*</b> <i>Основные виды движений</i> Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. <b>Занятие 6.3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>

		<p>гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p> <p><b>Занятие 6.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м.</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата)</li> <li>3. Прыжки на двух ногах</li> </ol> <p><b>Подвижная игра: «Лошадки»</b></p> <p><b>3 часть: «Чье имя?»</b></p>		
3 неделя	<p><b>Задачи.</b> Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. 1*</p>	<p><b>Занятие 7.6*</b></p> <p><i>Тема: «Новый домик»</i></p> <p><b>Цель:</b> оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.</p> <p><b>Занятие 8.5*</b></p> <p><i>Тема: «В гости к фее Марте»</i></p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоячий двигательный режим;</li> <li>- ходьбовой основной двигательный режим</li> <li>- беговой основной двигательный режим</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом</p>	<p><b>Занятие 7.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие 8. 4*</b></p> <p>Физкультурная сказка №4 (Н.Н. Ефименко Диалог стр.174) «На болоте»</p> <p><b>Занятие 9.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p><b>Занятие 7. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Занятие 8. 3*</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>Равновесие — ходьба между</p>



		<p><b>Занятие 9.2*</b>  <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, закреплять умение ходить и бегать в рассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  <b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне  <b>2 часть:</b> ОРУ с мячом  <b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с гимнастической скамейки</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра:</b> «Найди себе пару»  <b>3 часть:</b> «Найди и промолчи»</p>		<p>предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.  <b>Занятие 9. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>
4неделя	<p><b>Задачи.</b> Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого</p>	<p><b>Занятие 10.2*</b>  <b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание малого мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь – ноги вместе) на расстоянии 3 м</li> </ol>	<p><b>Занятие 10.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.  <b>Занятие 11.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>  1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от</p>	<p><b>Занятие 10. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  <b>Занятие 11.4*</b>  Физкультурная сказка №4 (Н.Н. Ефименко Диалог стр.174) «На болоте»</p>

	равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 1*	<p>Равновесие – ходьба между предметами.</p> <p><b>Занятие 11.6*</b> <i>Тема: «Просто так»</i></p> <p><b>Цель:</b> формировать у детей потребность в движении</p> <p><b>Занятие 12.5*</b> <i>Тема: «Зимушка-зима – спортивная пора»</i></p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползательный двигательный режим;</li> <li>- ходьбовой основной двигательный режим;</li> <li>- беговой основной двигательный режим.</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание</p>	<p>плеча, 6–8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p> <p><b>Занятие 12.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p><b>Занятие 12. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>
Апрель 1 неделя	<b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 1*	<p><b>13.2*</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать, между предметами; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.</p> <p><b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через палки; бег враспынную.</p> <p><b>2 часть:</b> ОРУ со скакалкой</p>	<p><b>Занятие 13.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p><b>Занятие 14.2*</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на</p>	<p><b>Занятие 13. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Занятие 14. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го лове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив</p>

		<p><b>ОВД:</b></p> <p>1. Отбивание мяча об пол</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Лошадки»</p> <p><b>3 часть:</b> «Чье имя?»</p> <p><b>Занятие 14.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1. Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата)</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p><b>Занятие 15.6*</b></p> <p><b>Тема:</b> «Новый домик»</p> <p><b>Цель:</b> оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей.</p>	<p>расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).</p> <p><b>Занятие 15.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>мешочек, и пройти дальше.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p><b>Занятие 15. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. 1*</p>	<p><b>Занятие 16.5*</b></p> <p><b>Тема:</b> «Вместе весело шагать по просторам» , «Зеленая страна»</p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лежачий» основной двигательный режим;</li> <li>- «сидячий» двигательный режим;</li> <li>- ползательный двигательный режим;</li> </ul>	<p><b>Занятие 16.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p><b>Занятие 17.2*</b></p> <p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза.</p>	<p><b>Занятие 16. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>Занятие 17</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег,</p>

		<p>- стоячий двигательный режим;  - ходьбовой основной двигательный режим;  - беговой основной двигательный режим</p> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание</p> <p><b>Занятие 17.2*</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках</p> <p><b>1 часть:</b> построение в шеренгу, ходьба и бег между предметами</p> <p><b>2 часть:</b> общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>Метание - забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Медведи и пчелы»</p> <p><b>3 часть:</b> «Найди и промолчи»</p> <p><b>Занятие 18.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <p>1. Равновесие – ходьба и бег</p>	<p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p><b>Занятие 18.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>приземление на обе ноги).</p> <p>Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p><b>Занятие 18. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>
--	--	--	--	--

		<p>по наклонной доске.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>Перебрасывание мяча от груди двумя руками.</p>		
3 неделя	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>1*</p>	<p><b>Занятие 19.</b> На улице</p> <p><b>Занятие 20.5*</b> <i>Тема: «По реке на лодках»</i></p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползательный двигательный режим;</li> <li>- «сидячий» двигательный режим;</li> <li>- ходьбовой основной двигательный режим;</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание</p> <p><b>Занятие 21.2*</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p><b>1 часть:</b> построение в шеренгу, перестроение в колонну, смена направления движения</p> <p><b>2 часть:</b> ОРУ с гимнастической</p>	<p><b>Занятие 19.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><b>Занятие 20.2*</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</li> </ol> <p><b>Занятие 21.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p><b>Занятие 19. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p><b>Занятие 20. 3*</b> <i>Основные движения</i> Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p><b>Занятие 21 . 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>

		<p>палкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (40 см)</li> <li>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой</li> </ol> <p>Бросание мяча вверх</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Совушка»</p> <p><b>3 часть:</b> «Летает – не летает»</p>		
4 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 1*</p>	<p><b>Занятие 22.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (50 см)</li> <li>2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола</li> </ol> <p>Перебрасывание мячей двумя руками снизу</p> <p><b>Занятие 23</b></p> <p>На улице</p> <p><b>Занятие 24.5*</b></p> <p><b>Тема:</b> «Мир вокруг нас»</p> <p>Занятие 1. «Подводный мир»</p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лежачий» основной двигательный режим;</li> <li>- ползательный двигательный</li> </ul>	<p><b>Занятие 22.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p><b>Занятие 23.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</li> <li>2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза.</li> <li>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.</li> </ol> <p><b>Занятие 24.2*</b></p>	<p><b>Занятие 22. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p><b>Занятие 23. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.</p> <p><b>Занятие 24. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить игровое</p>

		режим; - ходьбовой основной двигательный режим; <b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание	<b>Задачи.</b> Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
Май 1 неделя	<b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. 1*	<b>Занятие 25.2*</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение перебрасывания мяча друг другу <b>1 часть:</b> ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. <b>2 часть:</b> ОРУ с мячом <b>ОВД:</b> 1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди) расстояние 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе <b>Подвижная игра:</b> «Не оставайся»	<b>Занятие 25.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. <b>Занятие 26.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза). <b>Занятие 27.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<b>Занятие 25. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. <b>Занятие 26. 3*</b> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. <b>Занятие 27. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую

		<p>на полу»</p> <p><b>3 часть:</b> «Летает - не летает»</p> <p><b>Занятие 26.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пола</li> <li>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола</li> </ol> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Занятие 27.2*</b></p> <p>Занятие на улице</p>		<p>скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. 1*</p>	<p><b>Занятие 28.5*</b></p> <p><b>Тема:</b> «Зимовушка»</p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбовой основной двигательный режим;</li> <li>- стоячий двигательный режим;</li> <li>- ползательный двигательный режим;</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Перебежки»</p> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом</p> <p><b>Занятие 29.</b></p> <p>Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3</p>	<p><b>Занятие 28.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p><b>Занятие 29.2*</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</li> <li>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз.</li> <li>3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.</li> </ol> <p><b>Занятие 30.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Развивать выносливость</p>	<p><b>Занятие 28. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>Занятие 29. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное оттолкновение и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). Метание мешочков в вертикальную цель (проводится неболь</p>



		<p>м (8-10 раз) Подлазание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях ( медвежата) , расстояние 5 м ( 2 раза) . затем встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой, впереди себя. Прыжки на двух ногах справа и слева (длина 3 м), перепрыгивая через него (2 раза) <b>Занятие 30.5*</b> <b>Тема:</b> «Зимовушка» <b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом <b>2 часть:</b> - ходьбовой основной двигательный режим; - стоячий двигательный режим; - ползательный двигательный режим; Подвижная игра: «Перебежки» <b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом</p>	<p>в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>шими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м). <b>Занятие 30. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>
3 неделя	<p><b>Задачи.</b> Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической</p>	<p><b>Занятие 31.2*</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение перебрасывания мяча друг другу <b>1 часть:</b> ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не</p>	<p><b>Занятие 31.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. <b>Занятие 32.2*</b></p>	<p><b>Занятие 31. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. <b>Занятие 32. 3*</b> <i>Основные виды движений</i></p>

	<p>скамейке. 1*</p>	<p>задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть:</b> ОРУ с мячом</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пола</li> <li>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола</li> </ol> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>3 часть:</b> «Летает - не летает»</p> <p><b>Занятие 32</b> На улице</p> <p><b>Занятие 33.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди) расстояние 3 м.</li> <li>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ol> <p><b>Занятие 33.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p>	<p>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p><b>Занятие 33. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>
--	---------------------	---	---	--

		на поясе		
4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. 1*</p>	<p><b>Занятие 34.2*</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках</p> <p><b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.</p> <p><b>2 часть:</b> общеразвивающие упражнения с кеглей</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра:</b> «Птички в гнездышках»</p> <p><b>3 часть:</b> «Найдем кролика»</p> <p><b>Занятие 35.2*</b> <b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по канату.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с</li> </ol>	<p><b>Занятие 34.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p><b>Занятие 35.2*</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</li> </ol> <p><b>Занятие 36.2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>	<p><b>Занятие 34. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p><b>Занятие 35. 3*</b> <i>Основные виды движений</i> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза). Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).</p> <p><b>Занятие 36. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>

		<p>перепрыгиванием через шнур.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>Занятие 36.6*</b></p> <p><i>Тема: «Бывший друг»</i></p> <p><b>Цель:</b> формировать у детей потребность в движении</p>		
<p>Июнь 1 неделя</p>	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 1*</p>	<p><b>Занятие 1.2*</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p><b>Занятие 2.2*</b></p> <p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Занятие 3.2*</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.),</p>	<p><b>Занятие 1.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.</p> <p><b>Занятие 2.2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Равновесие – ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен – «Пингвины» (дистанция 5 м), 2–3 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (2–3 раза).</p> <p><b>Занятие 3.2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в беге между предметами; разучить игру</p>	<p><b>Занятие 1.3*</b></p> <p>«Мяч в стенку». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>Занятие 2.3*</b></p> <p>«Ловкие ребята». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.</p> <p><b>Занятие 3</b></p> <p>«Обведи точно». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов</p>

		<p>ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p>	<p>«Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.</p>
2 неделя	<p><b>Задача.</b> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.<b>1*</b></p>	<p><b>Занятие 4.5*</b>  <b>Тема:</b> «Летний лес полон сказок и чудес»  <b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом  <b>2 часть:</b>  - ходьбовой основной двигательный режим  - беговой основной двигательный режим  - прыжковой двигательный режим;  - ходьбовой основной двигательный режим  <b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом  <b>Занятие 5.2*</b>  <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  <b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением</p>	<p><b>Занятие 4.2*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.  <b>Занятие 5.2*</b>  <i>Основные виды движений.</i>  1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги» (5–6 раз).  2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), 3–4 раза.  3. Подлезание под дугу (3–4 дуги), 2–3 раза.  <b>Занятие 6. 2*</b>  <b>Задачи.</b> Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p><b>Занятие 4. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.  <b>Занятие 5. 3*</b>  <i>Основные виды движений</i>  Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».  Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».  <b>Занятие 6. 3*</b>  <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>

		<p>своего места в колонне</p> <p><b>2 часть:</b> ОРУ с мячом</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание малого мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь – ноги вместе) на расстоянии 3 м</li> </ol> <p>Равновесие – ходьба между предметами.</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Найди себе пару»</p> <p><b>3 часть:</b> «Найди и промолчи»</p> <p><b>Занятие 6.2*</b></p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с гимнастической скамейки</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.</li> </ol>		
3 неделя	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая</p>	<p><b>Занятие 7. 6*</b></p> <p><b>Тема:</b> «Просто так»</p> <p><b>Цель:</b> формировать у детей потребность в движении</p> <p><b>Занятие 8.5*</b></p> <p>«В гостях у солнышка»</p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p>	<p><b>Занятие 7. 2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.</p>	<p><b>Занятие 7</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги)</p>

	<p>ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. 1*</p>	<p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лежачий» основной двигательный режим;</li> <li>- «сидячий» двигательный режим;</li> <li>- стоячий двигательный режим.</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание</p> <p><b>Занятие 9.2*</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать, между предметами; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.</p> <p><b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через палки; бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть:</b> ОРУ со скакалкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м.</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата)</li> </ol> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Лошадки»</p> <p><b>3 часть:</b> «Чье имя?»</p>	<p><b>Занятие 8. 2*</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м, 6–8 раз.</li> <li>2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.</li> <li>3. Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).</li> </ol> <p><b>Занятие 9. 2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>одновременно) (5-6 раз). Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p><b>Занятие 8. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p><b>Занятие 9. 3*</b></p> <p><i>«Гол в ворота».</i> С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.</p>
--	--	---	---	---

4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. 1*</p>	<p><b>Занятие 10.2*</b> <b>ОВД:</b> 1. Отбивание мяча об пол Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях <b>Занятие 11.6*</b> <i>Тема: «Новый домик»</i> <b>Цель:</b> оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей. <b>Занятие 12.2*</b> <b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками ; упражнять в подлезании под шнур. <i>Основные виды движений:</i> Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение стоя на коленях) Расстояние между шеренгами 2 м. каждая подгруппа прокатывает до 10-12 раз. Подлезание под шнур( высота 50 см) –не касаться руками пола( 5 – 6 раз).</p>	<p><b>Занятие 10. 2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. <b>Занятие 11. 3*</b> Физкультурная сказка №5 (Н.Н. Ефименко Диалог стр.178) «Природа родной страны» <b>Занятие 12. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p><b>Занятие 10.3*</b> «Сбей предмет». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет. <b>Занятие 11.3*</b> «Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно. <b>Занятие 12.3*</b> «Быстрый пас». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.</p>
Июль 1 неделя	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с</p>	<p><b>Занятие 13.2*</b> Продолжать учить детей бросать</p>	<p><b>Занятие 13. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и</p>	<p><b>Занятие 13. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге</p>



	<p>выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. 1*</p>	<p>на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (2-3 раза). <b>Занятие 14.2*</b> Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках. <b>Занятие 15.2*</b> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега. <b>Занятие 14. 2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки в высоту с разбега (5–6 раз). 2. Переброска мячей в шеренгах, расстояние 3 м (10– 12 раз). 3. Ходьба по бревну боком приставным шагом (2 раза). <b>Занятие 15.2*</b> <b>Задачи.</b> Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.</p>	<p>на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. <b>Занятие 14. 3*</b> Физкультурная сказка №5 (Н.Н. Ефименко Диалог стр.178) «На лодках по Волге» <b>Занятие 15. 3*</b> <b>Задачи.</b> Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании;</p>	<p><b>Занятие 16.2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами. Ходьба и бег в колонне по</p>	<p><b>Занятие 16. 2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега;</p>	<p><b>Занятие 16. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары;</p>

	упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. 1*	<p>одному. 1. «Деревья качаются на ветру» 2. «Рыбки плавают» 3. «Жуки барахтаются» 4. «Зайки прыгают» Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «кто тише»</p> <p><b>Занятие 17</b> На улице</p> <p><b>Занятие 18.5*</b> <i>Тема: «Летний лес полон сказок и чудес»</i></p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбовой основной двигательный режим</li> <li>- беговой основной двигательный режим</li> <li>- прыжковой двигательный режим;</li> <li>- ходьбовой основной двигательный режим</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом</p>	<p>повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>Занятие 17. 2*</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</li> <li>2. Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8—10 раз).</li> <li>3. Лазанье под шнур прямо и боком.</li> </ol> <p><b>Занятие 18. 2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.</p>	<p>в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.</p> <p><b>Занятие 17. 3*</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м, 6–8 раз.</li> <li>2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.</li> <li>3. Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).</li> </ol> <p><b>Занятие 18. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>
3 неделя	<b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную	<b>Занятие 19.2*</b> Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и	<b>Занятие 19. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<b>Занятие 19.3*</b> «Мяч в стенку». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой

	<p>цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. 1*</p>	<p>внимание. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. ОРУ с мячом. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу. <b>Занятие 20.2*</b> Закреплять у детей умение ходить по гимнаст. скамейке, прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. <b>Занятие 21.2*</b> Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию координации движений, глазомера, учить помогать друг другу.</p>	<p><b>Занятие 20.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (обозначается ориентир), 5–6 раз. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями), 2–3 раза. 3. Ходьба по горизонтальному бревну, 2–3 раза. <b>Занятие 21. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>ногой. <b>Занятие 20.3*</b> <i>«Ловкиеребята».</i> Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно. <b>Занятие 21.3*</b> <i>«Обведи точно».</i> По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.</p>
4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег в рассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 1*</p>	<p><b>Занятие 22.6*</b> <b>Тема:</b> «Бывший друг» <b>Цель:</b> формировать у детей потребность в движении <b>Занятие 23.2*</b> Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу. Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. ОРУ с флажком Ходьба, игра «кто тише». <b>Занятие 24.5*</b> <b>Тема:</b> «Мир вокруг нас» <b>Занятие 1.</b> «В гостях у</p>	<p><b>Занятие 22. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках. <b>Занятие 23. 2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по горизонтальному бревну (2 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным</p>	<p><b>Занятие 22. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. <b>Занятие 23. 3*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p>

		<p>солнышка»</p> <p><b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом</p> <p><b>2 часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «лежачий» основной двигательный режим;</li> <li>- «сидячий» двигательный режим;</li> <li>- стоячий двигательный режим.</li> </ul> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба, с упражнением на дыхание</p>	<p>прыжком.</p> <p><b>Занятие 24. 2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.</p>	<p>3. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p><b>Занятие 24. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.</p>
<p>Август</p> <p>1 неделя</p>	<p><b>Задачи.</b></p> <p>Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p>1*</p>	<p><b>Занятие 25.2*</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей ходить и бегать, между предметами; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.</p> <p><b>1 часть:</b> ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием через палки; бег враспынную.</p> <p><b>2 часть:</b> ОРУ со скакалкой</p> <p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча об пол</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</li> </ol> <p><b>Подвижная игра:</b> «Лошадки»</p> <p><b>3 часть:</b> «Чье имя?»</p> <p><b>Занятие 26.2*</b></p>	<p><b>Занятие 25. 2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.</p> <p><b>Занятие 26. 2*</b></p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2–3 раза).</li> <li>2. Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1–3 раза).</li> <li>3. Переброска мячей (большой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м.</li> </ol> <p><b>Занятие 27. 2*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге с</p>	<p><b>Занятие 25. 3*</b></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p><b>Занятие 26. 3*</b></p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>

		<p><b>ОВД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м.</li> <li>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата)</li> <li>3. Прыжки на двух ногах</li> </ol> <p><b>Занятие 27</b> На улице</p>	<p>перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p><b>Занятие 27. 3*</b> «Гол в ворота». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.</p>
2 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. 1*</p>	<p><b>Занятие 28.2*</b> Продолжать учить детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.</p> <p><b>Занятие 29.2*</b> Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия, глазомера и координации движений.</p> <p><b>Занятие 30.2*</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Птички машут крыльями»</li> <li>2. «Езда на велосипеде»</li> <li>3. «Большие и маленькие елочки»</li> <li>4. «Прыгать как зайчики»</li> </ol> <p>Ходьба друг за другом.</p>	<p><b>Занятие 28. 2*</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Занятие 29. 2*</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (2 раза).</li> <li>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза).</li> <li>3. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.</li> </ol> <p><b>Занятие 30. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с</p>	<p><b>Занятие 28. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>Занятие 29. 3*</b> <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</li> <li>2. Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8—10 раз).</li> <li>3. Лазанье под шнур прямо и боком.</li> </ol> <p><b>Занятие 30. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.</p>

			преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.	
3 неделя	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. 1*</p>	<p><b>Занятие 31.2*</b> Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. ОРУ с платочками Ходьба обычным шагом и на носках Ходьба по гимнаст. скамейке. (2-3 раза) Бросание воспитателю и ловля мяча</p> <p><b>Занятие 32.2*</b> Продолжать учить детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть Игра: «Кошка и мышки» (2-3 раза)</p> <p><b>Занятие 33.2*</b> Упражнять детей в ползании по гимнаст. скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (2-3 раза). Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара (1-2 раза). Ходить переступая кубики (расстояние между ними 1-2 м) (2-3 раза (2-3 раза). Подпрыгнуть вверх и</p>	<p><b>Занятие 31. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.</p> <p><b>Занятие 32. 2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки в длину с места (5–6 раз). 2. Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2 м (5–6 раз). 3. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (5–6 раз).</p> <p><b>Занятие 33. 2*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p><b>Занятие 31. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.</p> <p><b>Занятие 32. 3*</b> <b>Задачи.</b> Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.</p> <p><b>Занятие 33. 3*</b> <i>«Гол в ворота».</i> С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.</p>

4 неделя	<p><b>Задачи.</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. 1*</p>	<p>коснуться рукой шара (1-2 раза).</p> <p><b>Занятие 34.2*</b> Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию координации движений, глазомера, учить помогать друг другу. Ходьба и бег с кубиками в руках. ОРУ с кубиками. Ходьба обычным шагом и на носках</p> <p><b>Занятие 35.5*</b> <i>Тема: «Зимний лес полон сказок и чудес»</i> <b>1 часть:</b> диалог детей с педагогом <b>2 часть:</b> - ходьбовой основной двигательный режим - беговой основной двигательный режим - прыжковой двигательный режим; - ходьбовой основной двигательный режим</p> <p><b>3 часть:</b> спокойная ходьба друг за другом</p> <p><b>Занятие 36</b> На улице</p>	<p><b>Занятие 34. 2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Занятие 35.2*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p><b>Занятие 36. 2*</b> <b>Задачи.</b> Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.</p>	<p><b>Занятие 34. 3*</b> <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком (1–3 раза). 3. Переброска мячей (большой диаметр) друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3 м.</p> <p><b>Занятие 35. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p> <p><b>Занятие 36. 3*</b> <b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.</p>
----------	---	--	--	--

**Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре  
Группа раннего возраста 2 (2-3 года)**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Темы Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	2.09 4.09		9.09 11.09		16.09 18.09		23.09 25.09	
<b>Вводная часть</b>	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен							
<b>ОРУ</b>	Без предметов		С мячом		С кубиками		С погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	Тема: «Детский сад» 1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках		Тема: «Сад, фрукты» (р/к) 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель		Тема: «Огород, овощи» (р/к) 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками, при прокатывании мяча друг другу.		Тема: «Лес, ягоды» (р/к) 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»		«По ровненькой дорожке»		«Кролики»		«Кто дальше бросит мешочек»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному		«Давайте вместе с нами»		«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному		Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	



Содержание организованной образовательной деятельности										
Темы Этапы занятия	5-я неделя		6-я неделя		7-я неделя		8-я неделя		9-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	30.09 2.10		7.10 9.10		14.10 16.10		21.10 23.10		28.10 30.10	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий (руки в стороны, на пояс, вверх). Ходьба на носках, пятках, бег по кругу.									
<b>ОРУ</b>	ОРУ с листьями.		ОРУ с мячом.		ОРУ с флажками.		ОРУ со стульчиками		ОРУ с туфельками.	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Осень, осенние предметы». р\к</b> 1. Бросание мяча на дальность из – за головы 2. И/у «Прокати мяч» (прокатывание мяча по - прямой). 3.Ползание на четвереньках между линиями «муравьи идут по дорожке».		<b>Тема «Я мальчик, я девочка»</b> 1 Прыжки из обруча в обруч 2. Бросание мяча на дальность от груди 3. Ходьба на ограниченной площади опоры – равновесие.		<b>Тема «Транспорт, правила дорожного движения»</b> 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке 3.Подлезание под дугу		<b>Тема «Мебель»</b> 1. Спрыгивание с куба 2. Подлезание под рейку 3. Ходьба по шнуру.		<b>Тема «Обувь»</b> 1.Метание на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки через верёвку. 3.Перешагивание через препятствия.	
<b>Подвижные игры</b>	«Птички летают»		. «Догоните меня».		«Воробушки и автомобиль»		«Принеси предмет»		«Кто быстрее возьмёт свою туфельку»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Через ручеёк»		«Доползи до погремушки»		«Поезд»		Пальчиковая игра «Мебель»		«Наши ножки по дорожке»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	10-я неделя		11-я неделя		12-я неделя		13-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	6.11		11.11 13.11		18.11 20.11		25.11 27.11	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Ходьба с переходом на бег и обратно в колонне по одному, врассыпную, ходьба с выполнением заданий, бег с изменением направления							
<b>ОРУ</b>	ОРУ с кубиками.		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Моя семья»</b> 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Катание мяча в воротца.		<b>Тема «Мой дом, мой город»</b> 1. Лазание по лесенке – стремянке 2. Бросание мяча о пол и ловле его двумя руками.		<b>Тема «Домашние животные»</b> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Прокатывание мяча между кеглями.		<b>Тема «Домашние птицы»</b> 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки 3. Бег по дорожке.	
<b>Подвижные игры</b>	«Возьми флажок»		«Мой весёлый звонкий мяч»		«Лохматый пес»		«Куры в огороде»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где звенит?»		Пальчиковая гимнастика «Наш дом»		Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»		Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»	

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Темы Этапы занятия	14-я неделя		15-я неделя		16-я неделя		17-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	2.12 4.12		9.12 11.12		16.12 18.12		23.12 25.12	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий, ходьба и бег с кружением, прыжком вверх и хлопок. Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе.							
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручем		ОРУ с лентой.		ОРУ без предметов.		ОРУ с султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Зима. Зимние приметы» р\к</b> 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 3.Прокатывание мяча друг другу.		<b>Тема «Одежда, головные уборы»</b> 1. Равновесие - ходьба по бревну. 2.Подбрасывание мяча и его ловля. 3. Прыжки в длину с места.		<b>Тема «Дикие животные» р\к</b> 1. И/у «Зайчики». Прыжки на двух ногах до ориентира. 2. И/у «Медвежата». Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 3. И/у «Лисята» (ходьба по доске, на середине перешагнуть через кубик).34е		<b>Тема «Новогодний праздник»</b> 1. Ходьба по наклонной доске «Поднимаемся в горку и скатываемся с неё». 2. И/у «Между деревьями» (ходьба между предметами) 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)	
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный Нос»		«Догоните меня»		«Зайка беленький сидит и ушами шевелит»		«Заморожу»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Снежок»		«Колпачок».		«Зайка шел»		«Снежок»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	18-я неделя		19-я неделя		20-я неделя		21-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	30.12		13.01 15.01		20.01 22.01		27.01 29.01	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, приветствие. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием колен. Медленный бег на носках, руки в стороны. Бег враспынную с остановкой на сигнал.							
<b>ОРУ</b>	ОРУ со снежинками		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов.		ОРУ с мячом.	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Явления природы»</b> 1. Спрыгивание с гимнастической скамейки.  2. Метание в горизонтальную цель.		<b>Тема «Зимующие птицы» р\к</b> 1. И/у «Воробушки-попрыгунчики» (прыжки на двух ногах до предмета) 2. Лазание по лесенке – стремянке		<b>Тема «Рыбки»</b> 1. И/у «Пройди – не ошибись» (ходьба из обруча в обруч зигзагом). 2. Подлезание под дугу. 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)		<b>Тема «Край, в котором мы живём» р\к</b> 1. И/у «Попади в ворота» (прокатывание мяча под дугу) 2. И/у «Пройди по мостику» (ходьба по скамейке, доске). 3. Прыжки через шнур.	
<b>Подвиж. игры</b>	«Зайка беленький сидит»		«Птички в гнздышках»; «Воробушки и кот»		«Рыбкин домик»		«По тропинке»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мой весёлый звонкий мяч»		Пальчиковая гимнастика «Пять воробьёв»; «Где спряталась синичка»		«Через ручеёк»		«Найди флажок»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	22-я неделя		23-я неделя		24-я неделя		25-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	3.02 5.02		10.02 12.02		17.02 19.02		26.02	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, приветствие. Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя							
<b>ОРУ</b>	ОРУ с верёвочкой.		ОРУ с кубиками.		ОРУ с флажками		ОРУ с игрушками.	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Части тела»</b> 1. И/у «Прокати дружочку» (прокатывание мяча друг другу сидя) 2. И/у «Достань до погремушки» (подпрыгивание вверх с доставанием до погремушки)		<b>Тема «История предметов»</b> 1. «Прыгуны» (спрыгивание с высоты 10см) 2. Лазание под дугу в группировке. 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)		<b>Тема «День защитников Отечества»</b> 1. И/у «Брось дальше» 2. И/у «В норку» (подлезание под дугу) 3. И/у «По мостику» (ходьба по скамейке)		<b>Тема «Игрушкм»</b> 1. И/у «Брось – поймай». 2. И/у Игровое упражнение «Муравьишки». Ползание на повышенной опоре (скамейке). 3. И/у «По мостику» (ходьба по бревну)	
<b>Подвижные игры</b>	«Проползи в воротца»		«Принеси предмет»		«Целься точнее»		Движение под музыку «Поезд»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Кто тише»		«Перешагни через палку»		Движение под музыку «Флажок»		«Найдем зайчонка»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	26-я неделя		27-я неделя		28-я неделя		29-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	2.03 4.03		11.03		16.03 18.03		23.03 25.03	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег с остановкой на сигнал, в рассыпную.							
<b>ОРУ</b>	ОРУ с платочками		ОРУ с гантелями		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Мамин день»</b> 1. «Пролезь – не задень» (пролезание в обруч не касаясь руками) 2. Прыжки «Змейкой». 3. Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе		<b>Тема «Профессии мужские»</b> 1 «Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). 2. И/у Прыжки «Паращотисты». Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 3. И/у «Не задень». Подлезают под шнур,		<b>Тема «Профессии женские»</b> 1. «Брось дальше» (бросание мяча от груди, из-за головы) 2. «Перешагни – не ошибись» (ходьба с перешагиванием через предметы) 3. «По кочкам» (прыжки из обруча в обруч)		<b>Тема «Комнатные растения»</b> 1. И/у «Подбрось - поймай» (Броски мяча вверх и ловля его двумя руками) 2. И/у «Не задень растение». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики	
<b>Подвижные игры</b>	«Воробушки и автомобиль»		«Догоните меня»		«Принеси предмет».		«Доползи до комнатного растения»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где звенит?»		«Доползи до погремушки»		«Мяч в кругу»		«Найди комнатное растение»	

**Содержание организованной образовательной деятельности**

Темы Этапы занятия	30-я неделя		31-я неделя		32-я неделя		33-я неделя		34-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	<b>30.03</b> <b>1.04</b>		<b>6.04</b> <b>8.04</b>		<b>13.04</b> <b>15.04</b>		<b>20.04</b> <b>22.04</b>		<b>27.04</b> <b>29.04</b>	
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу по одному, приветствие. Ходьба и бег поворотом по сигналу, ходьбе на носках, пятках, на внешних сторонах стопы.									
<b>ОРУ</b>	ОРУ с кубиком.		ОРУ с мячом		ОРУ с флажками.		ОРУ с флажками.		ОРУ с погремушками	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Весна, весенние приметы (р/к)»</b> 1. И/у «Проползи по скамейке» (ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками) 2. И/у «Веселые обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке)		<b>Тема «Быть здоровыми хотим (продукты питания)»</b> 1. Бросание мяча в обруч (Метание мяча в цель) 2. Прокатывание мяча по скамейке.		<b>Тема «Посуда»</b> 1. И/у «Веселые обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке). 2. И/у «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на двух ногах через две линии).		<b>Тема «Моя безопасность»</b> 1. «Пройди – не упади» (ходьба по ящикам). 2. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками) 3. И/у «Солнечные зайчики» (прыжки ноги вместе – ноги врозь)		<b>Тема: «Знакомство с искусством»</b> 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину. 3. Метание малого мяча.	
<b>Подвижные игры</b>	«Солнышко и дождик».		«Мой весёлый звонкий мяч»		«Обезьянки»		«Солнышко и дождик».		«Мой веселый звонкий мяч»	
<b>Малоподвижные игры</b>	М.п игра «Пропавшие ручки»		«Тишина»		М.п игра «Тишина»		М/п игра «Воздушный шар»		«Тишина»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	35-я неделя		36-я неделя		37-я неделя		38-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
	4.05 6.05		13.05		18.05 20.05		25.05 27.05	
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед							
<b>ОРУ</b>	ОРУ с малым мячом.		ОРУ с гимнастической палкой.		ОРУ без предметов.		ОРУ С лентами	
<b>Основные виды движений</b>	<b>Тема «Наши добрые дела»</b> 1. И/у «Пройди – не упади» (ходьба по ящикам) 2. И/у «Ловкие обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке)		<b>Тема «Бумага, дерево, песок, глина»</b> 1. И/у «Пролезь – не задень» (пролезание в обруч, не касаясь руками) 2. И/у «Солнечные зайчики» (прыжки ноги вместе - ноги врозь). 3. И/у «По мостику» (ходьба по бревну).		<b>Тема «Перелетные птицы» (р/к)</b> 1. И/у «Перешагни – не ошибись» (ходьба с перешагиванием через предметы) 2. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками) 3. И/у «По кочкам» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч зигзагом)		<b>Тема «Лето, насекомое»</b> 1. Метание мяча через сетку 2. Прыжки из кружка в кружок 3. Лазанье по лесенке-стремянке.	
<b>Подвижные игры</b>	«Пузырь».		«Поезд», «стоп».		«Лесные жучки»		«Мой веселый звонкий мяч»	
<b>Малоподвижные игры</b>	м/п игра «Елочка»		М.п игра «Жили-были зайчики»		М.п игра «Давайте вместе с нами»		«Тишина»	



Сентябрь  
Комплекс 1

Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

Упражнения без предметов

2. И. п. [2] – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).
6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Сентябрь  
Комплекс 2

Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

Упражнения без предметов

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).
6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).

Сентябрь  
Комплекс 3

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

6. Игровое задание «Быстро в домик!»

Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

### *Сентябрь*

#### *Комплекс 4*

Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

### *Октябрь*

#### *Комплекс 5*

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

#### Упражнения с погремушками

- И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погременуть погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
- Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.

*Октябрь*

#### *Комплекс 6*

- Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

#### Упражнения с мячом большого диаметра

- И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза).
- И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

*Октябрь*

#### *Комплекс 7*

- Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

#### Упражнения с кубиками

- И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
- И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое задание «Кошка и птички».

В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть ему шапочку «кошки»), Дети-птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.

7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Октябрь

*Комплекс 8*

Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся. Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

Ноябрь

*Комплекс 9*

Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).

Ноябрь

### *Комплекс 10*

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

Упражнения с обручем

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.
6. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

### *Ноябрь*

#### *Комплекс 11*

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахая руками, затем обычный бег.

Упражнения с флажками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

### *Ноябрь*

#### *Комплекс 12*

Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3–5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

Декабрь

*Комплекс 13*

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямитесь, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Декабрь

*Комплекс 14*

Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег в рассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Декабрь

*Комплекс 15*

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель произносит:

*Вот лягушки по дорожке*

*Скачут, вытянувши ножки.*

*Ква-ква-ква, ква-ква-ква!*

*Скачут, вытянувши ножки.*

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

Упражнения с платочками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Декабрь

*Комплекс 16*

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.

5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).
7. Игра «Найдем лягушонка».

Январь

*Комплекс 17*

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.

Январь

*Комплекс 18*

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.



6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).

7. Игра «Найдем воробышка».

Январь

*Комплекс 19*

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

*Комплекс 20*

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам... В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

*Комплекс 21*

Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному

Февраль

*Комплекс 22*

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

Упражнения с обручем

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).

6. Игровое задание «Найди лягушонка».

Февраль

*Комплекс 23*

Игровое упражнение «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Пчелки».  
Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).
6. Ходьба в колонне по одному.

*Февраль*

*Комплекс 24*

Игровое упражнение «Тишина».

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).
6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

*Март*

*Комплекс 25*

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

*Март*

*Комплекс 26*

Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
7. Игра «По ровненькой дорожке».

*Март*

*Комплекс 27*

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
7. Игровое задание «Найди свой домик».

*Март*

*Комплекс 28*

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

Упражнения с платочками (30×30 см)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахая платочком.
7. Ходьба в колонне по одному, помахая платочком.

Апрель

*Комплекс 29*

Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Апрель

*Комплекс 30*

Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

*Апрель*

*Комплекс 31*

Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

*Апрель*

*Комплекс 32*

Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «По ровненькой дорожке».

*Май*

*Комплекс 33*

Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.
5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
6. Игра «Поезд».

*Май*

#### *Комплекс 34*

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

*Май*

#### *Комплекс 35*

1. Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

#### Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

#### *Май*

#### *Комплекс 36*

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.

#### Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Поезд».



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061653

Владелец Дейкова Наталья Михайловна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025