Филиал Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 39 комбинированного вида» - «Детский сад № 43»

Юридический адрес: 623119 Свердловская область, город Первоуральск, Бульвар Юности, 5

Фактический адрес: 623119 Свердловская область, город Первоуральск, ул.Строителей 10А

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на заседании педагогического советафилиала МАДОУ «Детский сад № 39»-«Детский сад № 25 » № 1 от «31» августа 2022 года |  Согласовано с родительским комитетомфилиала МАДОУ «Детский сад № 39»- «Детский сад № 25»№ 1 от «31» августа 2022 года |  Утверждаю:приказом директора МАДОУ «Детский сад № 39» № 302 от «31» августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

 **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-8 ГОДА ЖИЗНИ**

**по освоению детьми 3-7 (8)лет основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности**

срок реализации – 1 год

**Составитель:**

Галактионов Б.М.,

инструктор по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| городской округ Первоуральск2022 год  |  |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. **Целевой раздел**
 | Стр. |
| 1 |  Пояснительная записка  | 3 |
| 1.1 | Цели и задачи реализации РП | 3 |
| 1.2 | Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие» | 4 |
| 1.3 | Принципы и подходы к формированию Программы | 4 |
| 1.4 | Значимые характеристики возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста | 5 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения РП | 6 |
|  | **II. Содержательный раздел** | 7 |
| 2.1 | Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями. | 7 |
| 2.2 | Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» | 8 |
| 2.3 | Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей (задачи, способы, формы, методы накопления) | 10 |
| 2.4 | Игра как средство и условие физического развития ребенка. |  |
| 2.5 | Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей | 20 |
| 2.6 | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. | 22 |
| 2.7 | Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития. | 23 |
| 2.8 | Региональный компонент: «Мы живем на Урале**»** | 26 |
|  | **III. Организационный раздел** | 28 |
| 3.1 |  Материально - техническое обеспечение РП | 28 |
| 3.2 | Методические материалы и средства физического воспитания и обучения. | 29 |
| 3.3 | Организация деятельности по освоению содержания рабочей программы | 30 |
| 3.4 | Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста. | 64 |
| 3.5 | Списки детей по группам | 65 |

**Пояснительная записка**

1. **Целевой раздел**

**1.1. Цели и задачи реализации РП**

Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста» являются:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
* Санитарные нормы и правила СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. № 2.
* «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Санитарно-эпидемиологические требования СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28, (далее – СанПиН).
* «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». Санитарно-эпидемиологические требования СП 3.1/2.4.3598-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования филиала МАДОУ «Детский сад № 39» - «Детский сад № 25» (далее Программа)

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

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

4) объединения 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;

5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.2 Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»**

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно- силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

**1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Рабочая программа разработана в соответствии сличностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

*Личностный* подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

*Культурологический* подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности и собственного развития, но и признается полноценным участником образовательных отношений.

***Принципы формирования Программы***

* принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
* принцип взаимодействия образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
* принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.
	1. **Значимые характеристики возрастных особенностей физическогоразвития детей дошкольного возраста**

 ***Достижения ребенка 3- 4 лет***

* В младшем дошкольном возрасте двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.
* Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.
* Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.
* К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.
* То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).
* Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость невысока, движения рук малоактивны.
* Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.
* Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.
* При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

***Достижения ребенка 4-5 лет***

* Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

 ***Достижения ребенка 5-6 лет***

* Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
* Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
* Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх

 ***Достижения ребенка 6-7 лет***

У детей развиты физические качества: общая выносливость, быстрота, сила, координация, гибкость, ловкость движений;

* Обогащены представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, закаливании.
* Сформированы представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе.
* Осознано, точно, энергично и выразительно вы­полняет все упражнения.
* Развиты творчество и инициатива, вырази­тельно и вариативно выполняет движения при выполнении общеразвивающих упражнений.
* Закреплены двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
* У детей сформирована правильная осанка на занятиях и в повседневной деятельности.

**1.5. Планируемые результаты освоения РП**

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

 *Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):*

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

-в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость, сознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом

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

-стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта,имеет начальные представления о некоторых видах спорта

-имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его, Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

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

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

-ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

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

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Взаимодействие образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

|  |
| --- |
| ***Основания взаимодействия с другими областями*** |
| ***По задачам и содержанию образовательной деятельности*** | ***По средствам организации и оптимизации образовательного процесса*** |
| ***«Социально-коммуникативно развитие»* (**приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; ***«Речевое развитие»*** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)***«Познавательное развитие»*** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.). ***«Художественно-эстетическое развитие»***(развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).  | ***«Речевое развитие*»** (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни). ***«Художественно-эстетическое развитие»***(использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности). |

 **Принципы физического развития**

***Принцип систематичности и последовательности* (**построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

***Принцип повторения***(формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

***Принцип доступности и индивидуализации*** (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

***Принцип наглядности***(направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

***Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий***(поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

***Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*** (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

***Принцип оздоровительной направленности*** (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

***Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха*** (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

***Принцип оптимального сочетания*** *фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*

**2.2. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

***Формы физического развития***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Формы двигательной деятельности*** | ***Особенности организации*** |
| **1** | ***Физкультурно-оздоровительные занятия*** |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом воздухе(летом)6-10 минут |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно во время перерыва между периодами ОД 10 минут |
| 1.3 | Физкультминутка | Ежедневно в середине времени, отведенного на ОД |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе | Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня |
| 1.5 | Индивидуальная работа по развитию движений  | Ежедневно во время прогулки |
| 1.6 | Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой | Ежедневнопо мере пробуждения и подъема детей |
| 1.7 | Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, корригирующая гимнастика, ЛФК | Ежедневнопосле дневного сна |
| **2** | ***Образовательная деятельность по физическому развитию детей*** |
| 2.1 | ОД по физическому развитию | 3 раза в неделю, (старш.иподг. возр)одно из занятий на открытом воздухе |
| **3** | ***Самостоятельная двигательная деятельность детей*** |
|  | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе |
| **4** | ***Физкультурно-массовые мероприятия*** |
| 4.1 | Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в годянварь, июнь |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурно-спортивный праздник | 2 раза в год |
| **5** | ***Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи*** |
| 5.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | В течение года |
| **6** | ***Дополнительное образование детей*** |
| 6.1 | ЛФК для старшего дошкольного возраста | По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю |

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Наглядные*** | ***Словесные*** | ***Практические*** |
| **-** наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)  | - объяснения, пояснения, указания;- подача команд, распоряжений, сигналов;- вопросы к детям;-образный сюжетный рассказ, беседа;- словесная инструкция | **-** повторение упражнений без изменений и с изменениями;- проведение упражнений в игровой форме;- проведение упражнений в соревновательной форме |

**Средства физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Гигиенические (психогигиенические) факторы*** | ***Естественные силы природы******(солнце, воздух, вода)*** | ***Двигательная активность, физические упражнения*** |
| * Режим занятий, отдыха и сна
* Рациональное питание
* Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования
 | Закаливаниев повседневной жизниспециальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) | * Гимнастика
* Игры
* Спортивные упражнения
 |

**2.3. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей.**

 ***Образовательная область «Физическое развитие»***

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

* развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности вдвигательной активности и физическом совершенствовании.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни ,***о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека.. Воспитание потребности быть здоровым.

 Ознакомление детей с частями тела и органами чувств человека.

Расширение представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Формирование умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развитие умения заботиться о своем здоровье.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Раскрыть возможности здорового человека.

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

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

1. **Младшая группа (4 год жизни).**

***Направление «Физическое развитие»:***

***Цель:*** сохранение и укреплением здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре

***Задачи:*** формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

*Формирование начальных представлений о занятиях физической культурой.*

 Дети учатся слушать объяснения, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания инструктора, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. В младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

***Примерный перечень основных движений для развития физических качеств.***

***1. Ходьба.*** Вводится ходьба на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой, Вводится ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) с переступанием через предметы,  приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с медленным кружением в обе стороны;

***2. Бег.***Разные виды бега (основной, на носках) по одному/группой, с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего), по прямой/извилистой дорожкам, с изменением темпа (50-60 сек. медленно, 10 сек быстро). Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа;

***3. Прыжки.*** Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.) прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или 4-6 параллельных линии, вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка, через/между/вокруг предметов, в длину с места;

 4. ***Катание, бросание, метание***. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч педагогу, вверх, об пол и ловить его, катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, метание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м, в вертикальную цель с расстояния 1,2 м; ловля мяча с расстояния 70-100  см, бросание мяча вверх/вниз/о землю с ловлей 2-3 раза подряд;

 5. ***Ползание, лазание***. Вводится лазание по гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами и подползанию, инструктор сам показывает способ выполнения. - ползанье на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), по наклонной доске, по гимнастической скамейке, между/вокруг предметов, подлезать под препятствия высотой 50 см, по гимнастической стенке (высота 0,5 м);

 6. ***Упражнения в равновесии***. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади ( между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

 7. ***Подвижная игра.*** Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Инструктор может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила. В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

8.***Утренняя гимнастика***. Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Инструктор выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером,

**2) Средняя группа (5 год жизни).**

***Направление «Физическое развитие»:***

***Задачи:***

 Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Закрепления навыка выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развитие умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться *в*прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

 Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

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

***Формирование представлений о здоровом образе жизни:***

Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

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

***Основные движения:***

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

***Общеразвивающие упражнения:***

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

***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть ибрать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

***Спортивные упражнения:***

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

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

***Подвижные игры:***

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

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

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

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

***На ориентировку в пространстве, на внимание.*** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи» ,«Кто ушел?», «Прятки».
***Народные игры.*** «У медведя во бору» и др.

**3)Старшая группа (6 год жизни).**

***Направление «Физическое развитие»:***

***Задачи:***

       Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей

Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях и играх-эстафетах.

Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

 Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,

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

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

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни:***

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,

Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно- гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

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

***Основные движения***

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

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

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

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

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

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

,***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

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

***Спортивные упражнения***

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

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

***Ходьба на лыжах.*** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе.

***Спортивные игры***

***Городки.*** Бросать битысбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м**)**и кона (5-6 м).

***Элементы баскетбола.*** Перебрасывать мячдруг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч вкорзину двумя руками от груди.

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

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

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

***Подвижные игры***

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

***С прыжками.*** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

***С лазаньем и ползанием.*** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

***С метанием .***«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

***Эстафеты .***«Эстафета парами», «Пронеси мяч**,**не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

***С элементами соревнования.*** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку**?», «**Кто быстрее?», «Кто выше?».

***Народные игры.*** «Гори, гори ясно!» и др.

**4)Подготовительная группа (7 и 8 год жизни).**

***Направление «Физическое развитие»:***

 ***Задачи:***

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

Учить активному отдыху.

Формироватьосознанную потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать правильную осанку и сохранять ее в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

Упражнять вперелезании с пролета на пролетпо гимнастической стенке по диагонали.

 Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни:***

Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

.

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

***Основные движения:***

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

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

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

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

***Бросание, ловля, метание.***Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг,шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

.***Общеразвивающие упражнения:***

***Упражнениядля кистей рук, развития н укреплениямышц плечевого пояса*.** Поднимать руки вверх, вперед ,в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты вкулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

***Упражнения для развития и укрепления мышцбрюшного пресса и ног*.**Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.**Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

***Спортивные упражнения:***

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

***Скольжение .***Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев. Скользить с невысокой горки.

***Ходьба на лыжах* .**Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

***Игры на лыжах*.**«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

***Спортивныеигры:***

***Городки.***Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

***Подвижные игры:***

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

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

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

***С ползанием****и****лазаньем*.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».***Эстафеты*.**«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

**2.4. Игра как средство и условие физического развития ребенка.**

***Направленность подвижных игр***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Развитие физических возможностей*** | ***Развитие умственных способностей*** | ***Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей*** | ***Оздоровительный******эффект подвижных игр*** |
| Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.  | Приобретение навыков действий в соответствии с правиламиУмение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуациейАктивизация памяти, внимания, мышления, воображения | Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиямСознательное выполнение правил формирует волю, самообладание выдержку, умение контролировать свои поступки | Большое количество движенийАктивизация дыхания, кровообращения обменных процессовБлаготворное влияние на психическую деятельность |

***Классификация подвижных игр***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***По степени подвижности ребенка*** | ***По видам движений*** | ***По содержанию*** |
| Игры с малой подвижностьюИгры со средней подвижностьюИгры с большой подвижностью | Игры с бегомИгры с мячом (в том числе с метанием)Игры с прыжкамиИгры с упражнениями на равновесиеИгры с лазаньем и ползаньем | Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол) |

**2.5. Особенности образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей.**

***Структура физкультурного занятия:***

I. Вводная часть.Направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическимнагрузкам основной части.

1. Разминка, на которую отводится 1,5 мин( 2-я младшая группа), 2 мин. (средняя группа), 3 мин. ( старшая группа), 4 мин.(подготовительная)

II. Основная часть. (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Включает общеразвивающие упражнения,основные виды движений, подвижную игру. На проведение основной части занятияотводится 12.5 мин.( 2-я младшая группа), 17 мин. (средняя группа),20 мин. (старшая группа), 22 мин. (подготовительная группа).

III. Заключительная часть, выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Игра малой подвижности, на которую отводится 1 мин.( 2- я младшая и средняя группы), 2 мин( старшая группа), 4 мин. (подготовительная гр.).

**График работы инструктора по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Виды деятельности** |
| **Младшая группа**  | **Средняя группа** | **Старшая группа**  | **Подготовительная группа 1** | **Подготовительная группа 2** |
| **Пн** | 1. Двигательная8.55 – 9.10 | 1.Двигательная 9.15– 9.35 | 3.Двигательная 10.10 – 10.35 | 4. Двигательная(улица)\*11.30 – 12.00 | 4. Двигательная(улица)\*11.30 – 12.00 |
| **Вт** |  |  |  |  |  |
| **Ср** | 1 Двигательная8.55 – 9.10 | 1. Двигательная 9.15– 9.35 | 3. Двигательная (улица)\*11.20 – 11.40 | 3.Двигательная 10.40 – 11.10  | 3.Двигательная 10.40 – 11.10  |
| **Чт** | 1. Двигательная\*8.55 – 9.10 | 1. Двигательная\*9.15 – 9.35 |  2. Двигательная9.40 – 10.05 | 3. Двигательная 10.40 – 11.10 | 3. Двигательная 10.40 – 11.10 |
| **Пт** |  |  |  |  |  |

 **Правила проведения утренней гимнастики:**

* регулярное проведение утренней гимнастики;
* правильный подбор физических упражнений:

 - позволяющие укреплять мышцы стопы;

 - поддерживающие правильную осанку;

 - закрепляющие сенсорные ощущения;

* выполнение упражнений с предметами и без предметов;
* обеспечение правильного показа движений;
* осуществление постоянного контроля над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия;
* ознакомление детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирование их выполнения;
* создание условий, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей;
* надежное закрепление всевозможного оборудования;
* постоянное соблюдение санитарно-гигиенических правил в помещении, где проводятся физкультурные занятия.

**Традиционный комплекс утренней гимнастики.**

**Последовательность:**

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег (30 сек.);

4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);

5. подскоки на месте;

6. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

**Варианты проведения утренней гимнастики, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения:**

1. утренняя гимнастика игрового характера;

2. утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий;

3. утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь |
| Недели | 1-2 нед. | 3-4нед. | 1-2нед. | 3-4-нед | 1-2-нед | 3-4-нед | 1-2-нед | 3-4-нед | 1-2-нед | 3-4-нед |
| Младшая группа(5-6 мин.) | ОРУб/пр | ОРУС флажками | ОРУСо шнурками | ОРУС кубиками | ОРУС малыми мячами | ОРУС флажками | ОРУС кольцами | ОРУС малыми мячами | ОРУСо шнурками | ОРУС кольцами |
| Средняя группа(6-7 мин.) | ОРУб/пр | ОРУС флажками | ОРУСо скакалками | ОРУС малыми мячами | ОРУС малыми обручами | ОРУСо сред.мячами | ОРУС флажками | ОРУС гимн.палками | ОРУС малыми обручами | ОРУб/пр |
| Старшая группа (8-9 мин.) | ОРУб/пр | ОРУСо скакалками | ОРУС малыми мячами | ОРУС гимн.палками | ОРУС малыми обручами | ОРУС флажками | ОРУСо сред.мячами | ОРУС гимн.палками |  ОРУС малыми обручами | С флажками |
| Подготов. Группа(10-12мин.) | ОРУб/пр | ОРУСо скакалками | ОРУС малыми мячами | ОРУС гимн.палками | ОРУС большими обручами | ОРУС флажками | ОРУСо сред.мячами | ОРУС гимн.палками | ОРУС большими обручами | ОРУ С большими обручами |

4. утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениям

**Календарно-тематическое планирование утренней гимнастики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяцы | февраль | март | апрель | май |
| недели | 1-2 нед. | 3-4 нед. | 1-2 нед. | 3-4 нед. | 1-2 нед. | 3-4 нед. | 1-2 нед. | 3-4 нед. |
| Младшая группа(5-6 мин.) | ОРУС кубиками | ОРУС флажками | ОРУСо шнурками | ОРУС кубиками | ОРУС малыми мячами | ОРУС флажками | ОРУСо шнурками | ОРУС малыми мячами |
| Средняя группа(6-7 мин.) | ОРУб/пр. | ОРУС флажками | ОРУСо скакалками | ОРУС кольцами | ОРУС малыми обручами | ОРУСо скакалками | ОРУС флажками | ОРУС гимн.палками |
| Старшая группа(8-9 мин.) | ОРУСо скакалками | ОРУС кольцами | ОРУС большими мячами | ОРУС гимн.палками | ОРУС малыми обручами | ОРУС флажками | ОРУб/пр. | ОРУС гимн.палками |
| Подготов. Группа(10-12 мин.) | ОРУС большими обруч. | ОРУСо скакалками | ОРУС большими мячами | ОРУС гимн.палками | ОРУС малыми обручами | ОРУС кольцами | ОРУС флажками | ОРУС гимн.палками |

**2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Создание благоприятных условий в образовательном учреждении имеет важное значение для воспитания здорового ребенка , однако такие же условия должны быть созданы и в семье. Положительного результата можно достичь, если умело сочетать разные формы сотрудничества образовательного учреждения и семьи.

***Особенности взаимодействия с семьями воспитанников:***

 - непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность;

- привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках в качестве исполнителей ролей;

-открытые физкультурные занятия для родителей:

-физкультурные праздники:

-участие в выставках и конкурсах, изготовлению плакатов и газет;

-анкетирование;

-консультации.

***Ожидаемые результаты:***

1. Создание системы совместнойдеятельности;
2. Создание системы оценки качества физического развития и физической подготовленности детей;
3. Повышение качества результативности образовательного процесса;
4. Развитие и освоение детьми двигательных умений и навыков;
5. Развитие физических качеств и уровня физической подготовленности детей;

Ретрансляция знаний, умений и навыков среди детей и взрослых в домашней обстановке, на детской площадке.

**2.7. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Задачи***  | ***Формы работы*** |
| ***Отклонения******в физическом******развитии*** | Сформировать у данной группы детей осознанное отношение к физическим упражнениям как средству, позволяющему улучшить их здоровье. | При организации физкультурной деятельности учитываются индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к таким детям снижаются:сокращается длительность упражнений с уменьшением сложности и количества повторений.  |
| ***Нервные болезни*** | Снижение двигательной активности, исключение перевозбуждения. | При построении коррекционных занятий учитываются отношение ребенка к своему поведению.Наиболее эффективным средством коррекции выступает игровая деятельность. Эта работа строится по типу организации совместных игр, проигрывания сюжетов сказок, малоподвижных игр, при этом ребенку предлагаются роли слабых, нуждающихся в защите персонажей (чтобы ребенок мог почувствовать себя на их месте) . |
| ***Болезни костно-мышечной системы*** | * Осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;
 | Организуются формы работы, направленные на создание представления о правильной осанке; на формирование мышечного корсета и развитие спины; закрепление и совершенствование навыка правильной осанки; а также упражнения направленные на укрепление свода стопы. |
| ***Болезни сердечно – сосудистой системы*** |  Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания. | Физкультура без сдачи нормативовМинимальные физические нагрузки. -Игровые упражнения-Подвижные игры -Инструкции по выполнению самостоятельных заданий-Утренние и корригирующие гимнастики- Упражнения на расслабление |
| ***Болезни глаз*** | Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания. | Физкультура без сдачи нормативовСпец упражнения для тренировки глазных мышц. |
| ***Дети с хроническими заболеваниями******МВС (мочеполовой системы)*** | Постепенная адаптация организма к воздействию малых физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма. | Физкультура без сдачи нормативовУпражнения при заболеваниях мочеполовой системы. |
| ***Новообразования*** | Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни. | Основная группа (по показаниям врача) |
| ***Дети с аллергодерматозами*** | Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой. | Основная группа |
| ***Болезни органов дыхания*** |  Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями органов дыхания | Дыхательная гимнастика, связанная с произношением различных звуков и упражнения, увеличивающие ЖОЛ. - -Упражнения, расширяющие грудную клетку (на расширение грудной клетке вдох, на сужение-выдох).- Упражнения для дыхания животом.- Упражнения на изменение ритма дыхания. |
| ***Грыжи***  | Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни. | Исключение упражнений, связанных натуживанием мышц живота и брюшного пресса. |
| ***Дети с хроническими заболеваниями******ЖКТ (желудочно-кишечного******тракта)*** | Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания | Исключение упражнений, связанных с натуживаниеммышц живота и брюшного пресса.  |
| ***Частоболеющие дети (ЧБД)*** |  Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма. | Точечный массаж активных точек, повышающих сопротивляемость заболеваниям ОРВИ. - утренние  гимнастики;- физкультурные занятия всех типов; |

**2.8.Региональный компонент.**

**Программа «СамоЦвет»**

Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде определенной терри­тории, что становится возможным при единстве целей, ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

*Цели образования ребенка дошкольного возраста*

 1.Воспитание любви к малой Роди­не, осознание ее многонациональ­ности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультур­ной составляющей образования.

1. Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.
2. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям.)

4.Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.

1. Формирование начал культуры здо­рового образа жизни на основе национально-культурных тради­ций.

***Образовательная область “Физическое развитие”***

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

***Содержание и средства реализацииобразовательной области «Физическое развитие»***

|  |
| --- |
| ***Образовательная область «Физическое развитие»*** |
| ***Содержание*** | Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающе свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| ***Средства*** | ***Игры народов Среднего Урала***:Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». Марийские - «Биляша», «Катание мяча». Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».Спортивные игры:«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспе­чивают необходимую двигательную активность и способствует со­хранению и укреплению здоровья ребенка.Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты. |

**III. Организационный раздел**

**3.1. *Материально - техническое обеспечение РП***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи******образовательных областей*** | ***Развивающая среда*** |
| ***Пространственная***  | ***Предметная*** |
| ***Физическое направление развития*** |
| 1. Развитие физических качеств.2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. | ***Физкультурный зал*** | Бубен Канат, кеглиКорзины для хранения спортинвентаряМаты гимнастическиеМешочки с грузомМягкие модулиОбручи разного диаметраПалки гимнастические, скакалкиСледочки-ладошкиСкамейка гимнастическаяТоннелиФитболыШведская стенкаКороткие скакалкиМячи всех размеровМодульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезанияАтрибуты для подвижных игр (шапочки, маски)Шнуры длинные (тонкие канаты), веревкиЛенты, флажки (основных цветов)Массажные мячикиМассажные коврики и ребристые дорожкиКольцеброс, кеглиГимнастические палкиЛенты разных цветов на кольцахРебристые и массажные дорожки |
|  | ***Спортивная площадка*** | Оборудование для лазанья, прыжков и равновесияСпортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка, клюшки, лыжи)Баскетбольные щитыФутбольные воротаСтойка с кольцами для метанияРукоходИгры на асфальтеПолоса препятствийСтена для лазания |
|  | ***Мини центры физического развития двигательной активности***  | Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.Энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека.Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности.Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах.Сборники загадок о спорте |

**3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.**

|  |
| --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие»** |
| ***Методические материалы*** | * Мартынова Е.А. «Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет , 2013
* Пензуллаева Л. И. Комплексы упр от 3 до 7 лет
* Пензуллаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду, 2011
* Агапова И. А. Подвижные игры для дошкольников
* Утробина К. К. Занимательная физ-ра для средней группы
* Грядкина Т. С. Методический комплект программы «Детство»
* Лайзане С. Я. Физ-ра для малышей
* Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. – М., 2010
* Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для школьников, 2011
* Харченко Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2011
* Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой , а походку легкой.
* Каштанова Г. В. Лечебная физкультура и массаж.
* СтефановичИ. А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет, 2014
 |
| ***Средства обучения*** | **Серия «Рассказы по картинкам»:** Зимние виды спорта, Летние виды спорта**Игровой дидактический материал в картинках и стихах:**1.Физические упражнения: ходьба, бег, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие и координацию;Упражнения для профилактики плоскостопия и развития правильной осанки.2. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, бадминтон.**Разрезные картинки «Виды спорта»**- для детей 3-5 лет- для детей 5-7 лет**Картотеки:**-подвижных игр-дыхательной гимнастики-пальчиковой гимнастики-гимнастики для глаз-игр на асфальте-игр народов Урала |

**3.3. Организация деятельности по освоению содержания рабочей программы (младшая группа)**

**СЕНТЯБРЬ (мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, построение в одну колонну, ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Построение в круг. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка"2.Ходьба по прямой дорожке между линиями. Ширина 25 см. |  1. Ходьба по прямой дорожке (между двумя линиями). Ширина 25 см. 2.Катание мячей друг другу (расст. 1 м.) | 1.Прыжки на двух ногах на месте.2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см). | 1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.2.Ходьба и бег колонной по одному всем составом. |
| **Подвижные игры** | "Бегите ко мне" | "Догони мяч" | "Догони мяч" | "Найди свой домик" |
| **Заключительная часть** | Ходьба за воспитателем "пойдём тихо, как мыши" | Ходьба спокойная на носках "не разбуди собачку" | Ходьба стайкой за воспитателем. | Игра м/п "Найди курочку" |

**ОКТЯБРЬ(мл. гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений - ходьба, бег; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба с выполнением заданий для рук (вверх, вниз, в стороны). Построение в круг. |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см).2.Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен) - "Достань до ленточки" | 1.Перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол прямо, правым и левым боком.2.Катание мячей в прямом направлении. | 1.Подлезание под шнур (высота 40-50 см), упираясь на предплечья и колени.2. Ходьба по ребристой доске. | 1.Катание мячей друг другу сидя, ноги в стороны (расст.1,5 м)2. Ползание в прямом направлении, упираясь на предплечья и колени. |
| **Подвижные игры** | "Поезд" | "Наседка и цыплята" | "Бегите к флажку" | "Зайцы и волк" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Угадай, кто кричит?" | Игра м/п "Найди курочку" | Игра м/п "Угадай, чей голосок?" | Ходьба в колонне по одному. |

 **НОЯБРЬ (мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба с выполнением упражнений для рук (вверх, вниз, в стороны).на носках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 3 звена. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С флажками | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м). | 1. Прыжки в обруч и из обруча.2. Прокатывание мячей в прямом направлении. (Дети катят мячи и бегут за ними). | 1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно. (расст. 1,5 м).2.Ползание на четвереньках, переползая через препятствия. | Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках.2.Ходьба и бег между двумя линиями. |
| **Подвижные игры** | "Найди свой домик" | "Трамвай" | "Наседка и цыплята" | "Зайцы и волк" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Игра м/п "Найди курочку" | Ходьба в колонне по одному. |

**ДЕКАБРЬ(мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в 2 звена. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске(ширина 15 см), руки за голову.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (высота)20 см) на мат.2.Катание мячей в прямом направлении. | Катание мячей в ворота друг другу (расст.1.5-2 м).2.Подлезание под дугу (высота 50см). | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см).2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Наседка и цыплята" | "Поезд" | "Воробышки и кот" | "Птички и птенчики" |
| **Заключительная часть** | Игра м/п"Снежинки" | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

**ЯНВАРЬ (мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений -ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое положение при ходьбе по скамейке, мягко приземляются на полусогнутые ноги, .умеют катать мяч в заданном направлении. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал воспитателя. Перестроение в колонну по одному. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С малыми мячами | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст.2 м). | 1.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).2.Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика). | 1.Катание мячей друг другу сидя на полу. Расст. 1,5-2 м.2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после отбивания о пол. | 1.Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | Татарская нар. Игра «лисичка и курочки» | "Снежок" | "Лягушки" | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному."Найди свой цвет" с кольцами | Игра м/п "Найди собачку". | Игра м/п "Угадай, кто кричит". | Ходьба в колонне по одному. |

 **ФЕВРАЛЬ(мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне, перешагивая через предметы, с выполнением заданий для рук. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С флажками | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба, перешагивая через шнуры.2.Прыжки из обруча в обруч. | 1.Спрыгивание со скамейки (выс.15см). 2.Прокатывание мячей в прямом направлении. | 1. Бросанием мяча через шнур двумя руками.2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.2.Ходьба по доске. |
| **Подвижные игры** | "Мыши в кладовой" | "Птички в гнёздышках" | "Праздничный салют" | "Праздничный салют" |
| **Заключитель-ная часть** | Ходьба в колонне по одному. | Игра м/п "Угадай, кто кричит". | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

**МАРТ (мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя**«Международный женский день.» |  **2-я неделя** |  **3-я неделя****«Весна!»** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя рукам и ловят его, прокатывают мяч между предметами. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя. Перестроение в три звена. |
| **ОРУ** | С мешочком | С мешочком | С мячом | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.2.Прыжки на двух ногах, через «кочку», h-6 см | 1.Прыжки в длину с места (расст. м/ушнурами 10 см).2.Прокатывание мяча между предметами. | 1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.2.Ползание по доске. | 1. Влезание на наклонную лестницу.2.Ходьба с перешагиванием через бруски. |
| **Подвижные игры** | Игровой конкурс для детей и мам с фитболами | "Поезд" | "Поймай комара" | "Найди свой цвет" |
| **Заключительная часть** | Игра м/п -пальчиковая гимнастика | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

 **АПРЕЛЬ(мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, ползание, прыжки, бросают мяч вверх, об пол и ловят его двумя руками, влезают на наклонную лестницу, владеют основными видами движений -ходьба, бег, умеют метать мяч в заданном направлении, знают последовательность действий в эстафетах. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, внутренней стороне стопы. |
| **ОРУ** | без предметов | без предметов | С ленточками | С ленточками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (расст. между шнурами 15 см).2.Бросание мяча о пол двумя руками. | 4.Эстафета «Космические дворники» По сигналу ведущего « 1, 2, 3, мусор убери!» Игрок подбирает 1 комок мусора и складывает в корзину.3.Эстафета «Разноцветные планеты»Участник бежит между конусами и кладёт мяч в кружок | 1.Бросание мяча вверх и ловля его руками.2.Ползание по доске. | 1.Влезание на наклонную лесенку.2.Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Наседка и цыплята" | "По ровненькой дорожке" | "Лягушки" | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Где цыплёнок?" | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Игра м/п "Кто ушёл" |

**МАЙ(мл.гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** |  **1-я неделя** |  **2-я неделя** |  **3-я неделя** |  **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты**: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание; влезают на наклонную лесенку. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по доске (скамейке). |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Ходьба с выполнением упражнений для рук. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С палкой | С палкой |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке (высота 30 см).2.Перепрыгивание через шнуры . | 1.Прыжки в длину с места (расст. м/ушнурами 15 см).2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.2.Ползание по скамейке. | 1. Влезание на наклонную лесенку.2. Ходьба по доске, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | "Мыши в кладовой" | "Поезд" | "Воробышки и кот" | "Найди свой цвет" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра м/п "Где спрятался мышонок?" | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Игра м/п "Съедобное - не съедобное" |

**Организация деятельности по освоению содержания рабочей программы (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

 **СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см).4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Гуси идут купаться».Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной».Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

**ОКТЯБРЬ (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|  |
| **Планируемые результаты:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.2. Прыжки на двух ногах до предмета.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.2. Подлезание под дуги.3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.2. Прокатывание мяча по дорожке.3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мыши за котом».Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному |

 **НОЯБРЬ (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:**знает о пользе закаливания и проявляет интереск выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (3 м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Прыжки через бруски (взмах рук).3. Ходьба по шнуру (по кругу).4. Прыжки через бруски.5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок…» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка»,«Найди, где спрятано» | «Альпинисты».Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

**ДЕКАБРЬ (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).2. Прокатывание мячей между набивными мячами.3. Прыжки со скамейки (25см).4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Катаемся на лыжах».Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес».Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

**ЯНВАРЬ (ср. гр.)**

|  |
| --- |
|  **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, знает о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.2. Перешагивание через кубики.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | Татарская нар.игра «займи свое место» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Ходьба по ребристой доске (босиком) | Беседа о пользе занятий физкультурой | «Путешествие по реке».Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**ФЕВРАЛЬ (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**Подготовка к спортивному празднику | **4-я неделя**Спортивный праздник «Моряки лихие» |
|
| **Планируемые результаты:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С гантелями | С гантелями |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.2. Прокатывание мяча между предметами.3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. пробежать по « палубе» (по гимнастической скамейке) и спрыгнуть в «воду»;2. проползти по гимн.скамейке на животе;3. ползти по- пластунски по тоннелю;4. обежать «мины»5. залезть на «мачту» и позвонить в колокол | 1. пробежать по « палубе» (по гимнастической скамейке) и спрыгнуть в «воду»;2. проползти по гимн.скамейке на животе;3. ползти по- пластунски по тоннелю;4. обежать «мины»5. залезть на «мачту» и позвонить в колокол |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Моряки и морячки» | «Моряки и морячки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному |  Сесть в лодку друг за другом и грести. |  Сесть в лодку друг за другом и грести. |

**МАРТ (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | С флажками | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2. Перебрасываниемешочков через шнур.3. Бросание большого мяча вдаль двумя руками из-за головы (фронтально). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Прокатывание мячей между предметами.4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.2. Перешагивание через набивные мячи.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «руки подняли…» | «Возьми флажок» |

 **АПРЕЛЬ (СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество разсоблюдают правила безопасности при выполнении различных видов движений в эстафетах. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | Без предметов | с палкой  | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Метание мешочков на дальность.2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 3.Эстафета «Разноцветные планеты»Участник бежит между конусами и кладёт мяч в кружок5.Эстафета «Будь внимательным»Игрок бежит, кладёт мяч в обруч, берёт кубик, перекладывает в другой обруч, в котором лежит колючий мяч, берёт колючий мяч и кладёт его в 1-ый обруч, берёт гладкий мяч и передаёт следующему. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).2. Прыжки в длину с места.3. перебрасывание мячей друг другу.4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | эстафеты | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Журавли летят».Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «руки подняли…» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата».Танцевальные упражнения . |

**МАЙ(СРЕДнЯЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание на животе по гимнастическойскамейке, хват с боков.3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.2. Прыжки на двух ногах между предметами.3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.3. Игровое задание «Один – двое».4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

 **Организация деятельности по освоению содержания рабочей программы(СТАРШАЯ ГРУППА)**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». | *Игровые задания*.1. Быстро в колонну.2. Пингвин.3. Не промахнись (кегли, мешки).4. По мостику (с мешочком на голове).5. Мяч о стенку.6. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | "Мышеловка" | "Фигуры" | "Удочка" | "Мы весёлые ребята" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра малой подвижности "У кого мяч?" | Игра малой подвижности "Найди и промолчи" | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук |

**ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Переползание через препятствие.3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой.4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | *Игровые задания.*1. «Попади в корзину»2. «Проползи – не задень».3. «Не упади в ручей».4. «На одной ножке по дорожке».5. «Ловкие ребята» (с мячом).6. «Перешагни – не задень». |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц" | "Удочка" | "Гуси,гуси..." | "Ловишки" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра «Найди и промолчи" | Малоподвижная игра"Эхо" | Малоподвижная игра "Летает- не летает" | Ходьба в колонне по одному |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур |
| **ОРУ** | С гимн.палками | С гим.палками | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой2. Прыжки на правой и левойноге между кеглями, по двапрыжка на правой и левойногах.3. Перебрасывание мяча дву­мя руками снизу; из-за голо­вы.4. Ходьба на носках, рукиза голову, между набивными мячами | 1. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе,подтягивание двумя руками.2. Ведение мяча с продвижением вперёд3. Ползание на четвереньках,подталкивая головой набив­ной мяч.4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с опоройна предплечье и колени | 1. Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе.3. Прыжки на правой и левойноге между предметами.4. Игра «Волейбол» (двумямячами) | *Игровые задания:***1.** «Брось и поймай».2. «Высоко и далеко».3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение). |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Не оставайся на полу" | "Удочка" | "Пожарные на учении" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижнач игра "Угадай по голосу" | Малоподвижнач игра "Съедобное-не съедобное" | Ходьба в колонне по одному | Малоподвижная игра "У кого мяч?" |

**ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития:** владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, на пятках со сменой полож, рук, «муравьишки», «крабики», бег с высок. подн, бедра.сподн. прямымых ног под углом 30гр, ходьба, дыхат. упр. |
| **ОРУ** | С флажками | С флажками | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске,закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимнастической стенке.2. Ходьба по наклонной доскебоком, приставным шагом.3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слеваот него.4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стояна коленях | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.2. Прыжки попеременнона правой и левой ногедо обозначенного места.3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе,подтягиваясь руками.4. Ходьба по гимнастическойскамейке с мешочком на го­лове | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.2. Лазание разными способа­ми, не пропуская реек.3. Ходьба по гимнастическойскамейке боком, приставнымшагом, с мешочком на голо­ве.4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочкомна спине.5. Перебрасывание мяча другдругу двумя руками снизус хлопком перед ловлей | *Игровые задания:*1. Перепрыгивания междупрепятствиями.2. Подбрасывание и прока­тывание мяча в различныхположениях.3. «Ловкие обезьянки» (лазание).4. «Акробаты в цирке».5. «Догони пару».6. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | "Ловишки с ленточками" | "Не оставайся на полу" | "Охотники и зайцы" | "Хитрая лиса" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | Малоподвижная игра "Летает-не летает" | Ходьба в колонне по одному |

**ЯНВАРЬ (ст. гр.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);, врассыпную, между предметами, перестроением в 2 колонны, подпрыгиванием на двух ногах, подбрасыванием мяча вверх); знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Дых.упр. |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | С кольцами | С кольцами |
| **Основные виды движений** | 1.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.2.Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).3.Забрасывание мяча в корзину. | 1. Прыжки в длину с места.2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.4. Пролезание в обруч боком.5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.3.Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. | *Игровые задания*:1.Волейбол через сетку.2. Пас друг другу мячом.3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.4. "Точный бросок"5. "Мой весёлый звонкий мяч" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Совушка" | «собачка» | Башкир.нар. игра «Медный пень» |
| **Заключитель-наячасть** | Малоподвижная игра "Найди и промолчи" | альбом «Зимние виды спорта», беседа о пользе закаливания | Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось" | Ходьба в колонне по одному |

**ФЕВРАЛЬ(ст. гр.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**Подготовка к спортивному празднику | **4-я неделя**Спортивный праздник «Будем в Армии служить» |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | Перестроения | Перестроения  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).3. Прыжки на двух ногах через косички.4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.5. Прыжки в длину с места. | 1.Эстафета "Минное поле" (Участникам нужно проползти по тоннелю, оббежать «мины» и вернуться.) 2. Эстафета «Переправа». участникам нужно переправить каждого «солдата» на другой берег реки в надувной лодке( в обручах). 3.Игра «Снайперы». Нужно взять «гранату» и забросить в корзину, которую держит папа нарас. 2 м. Кто из пап поймает большее количество « гранат», та команда и выигрывает. | 1.Эстафета "Минное поле" (Участникам нужно проползти по тоннелю, оббежать «мины» и вернуться.) 2. Эстафета «Переправа». участникам нужно переправить каждого «солдата» на другой берег реки в надувной лодке( в обручах). 3.Игра «Снайперы». Нужно взять «гранату» и забросить в корзину, которую держит папа нарас. 2 м. Кто из пап поймает большее количество « гранат», та команда и выигрывает. |
| **Подвижные игры** | "Перелёт птиц" | "Поймай палку" | «Патруль» | «Патруль» |
| **Заключитель-ная часть** | "Зима" (мороз-стоять,вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть). | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Ходьба в колонне по одному.альбом «Зимние виды спорта», беседа о пользе закаливания | Ходьба в колонне по одному .альбом «Зимние виды спорта», беседа о пользе закаливания |

**МАРТ(ст. гр.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | С обручем | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.4. Ходьба по перевёрнутой скамейке,руки в стороны. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.2.Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.3. Метание мешочка в горизонтальную цель.4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | *Игровые задания*:1. "Кто выше прыгнет"2. "Кто точно бросит"3. "Не урони мешочек"4. "Перетяни к себе"5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | Татарская игра  | "Перелетные птицы" | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | М.п. игра «Чайник» | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | Ходьба в колонне по одному. |

**АПРЕЛЬ(ст. гр.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
|  **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх. |
| **Вводная часть** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С малым мячом | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* на середине.2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд.2.Прокатывание обруча друг другу.3.Пролезание в обруч.4. Ползание по скамейке "по-медвежьи".5. Метание мешочков в вертикальную цель.6."Мяч в круг" (футбол с водящим). | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.2. Прыжки через скакалку.3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | *Игровые*: *задания:*1. "Сбей кеглю"2. "Пробеги - не задень3."Догони обруч"4. "Догони мяч"5. "Кто быстрее до флажка" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Удочка" | "Горелки" | Эстафета "Передача мяча над головой" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "Кто ушёл?" | Малоподвижная игра "Стоп" | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся" |

**МАЙ (ст. гр.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы**  **занят** | **1-я неделя** | **2-я неделя** |  **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С флажками | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.2.Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 1. Прыжки в длину с разбега.2. Ползание по скамейке "по-медвежьи".3. Подлезание под дугу.4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол). | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | 1.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками.2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.3.Забрасывание мяча в корзину.4.Перебрасывание мяча через волейбольную сетку. |
|  **Подвижная** **игра**  | "Караси и щука" | "Третий лишний" | "Удочка" | "Совушка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Что изменилось" | Малоподвижная игра "Эхо" | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук | Ходьба в колонне по одному. |

 **(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)**

 **СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3. Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке3.Прыжки с места в д4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

 **ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками(под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

 **НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обручи, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж»ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

 **ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3. Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди ипромолчи» | «Подарки» |

 **ЯНВАРЬ (подгот гр.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обручи, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | Со средним мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обручи изположения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу3. Прыжки через веревочку (влево-вправо)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше,спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | Башкир.нар. игра «Медный пень»  | Башкир.нар. игра «Медный пень» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | Альбом «Зимние виды спорта», беседа о влиянии занятий спортом на организм человека | Альбом «Зимние виды спорта», беседа о влиянии занятий спортом на организм человека |

 **ФЕВРАЛЬ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**подготовка к спортивному празднику | **4-я неделя**Спортивный праздникпраздник «Будем в Армии служить» |
|
| **Планируемые результаты:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Со скакалками | Со скакалками | С султанчиками под музыку | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой руой4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1.Эстафета "Минное поле" (Участникам нужно проползти по тоннелю, оббежать «мины» и вернуться.) 2. Эстафета «Переправа». участникам нужно переправить каждого «солдата» на другой берег реки в надувной лодке( в обручах). 3.Игра «Снайперы» Нужно взять «гранату» и забросить в корзину, которую держит папа нарас. 2 м. Кто из пап поймает большее количество « гранат», та команда и выигрывает | 1.Эстафета "Минное поле" (Участникам нужно проползти по тоннелю, оббежать «мины» и вернуться.) 2. Эстафета «Переправа». участникам нужно переправить каждого «солдата» на другой берег реки в надувной лодке( в обручах). 3.Игра «Снайперы» Нужно взять «гранату» и забросить в корзину, которую держит папа нарас. 2 м. Кто из пап поймает большее количество « гранат», та команда и выигрывает |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Патруль» | «Патруль» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи»альбом «Зимние виды спорта», беседа о пользе закаливания | «Море волнуется» | «Стоп» Альбом «Зимние виды спорта», беседа о влиянии занятий спортом на организм человека |

**МАРТ (ПОДГОТОВ.ГР.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3Продвижение галопом в парах4. Прыжки через шнур боком | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2. Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Вышибалы» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

 **АПРЕЛЬ(ПОДГОТОВ.ГР.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезаниев обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ(ПОДГОТОВ.ГР.)**

|  |
| --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | 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 |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**3.4 Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

**Задачи:**

* Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
* Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
* Упорядочить запись данных, сбор информации.
* Предложенная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей позволяют анализировать результаты диагностики физического состояния и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

**Методы, формы, приемы.**

В данной работе для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

* диагностика физического развития;
* диагностика физической подготовленности;
* диагностика двигательной активности;
* диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

**Условия реализации.**

Использование данного материала позволит провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование осуществляется как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности следующий:

Определение целей и постановка задач.

Определение критериев оценки уровней физического развития (Приложение 1).

Разработка плана - программы тестирования детей.

Подготовка стимульного материала (спортивного оборудования).

Внесение результатов в "Диагностическую карту"

Обработка и анализ результатов диагностики.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Бег на 30 м.** С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегание дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

**Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть сделать разметку. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется два раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Бег на выносливость 300 м** Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 10 человек.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

 **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.** При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и **фиксирует результат в течение 2 сек.**

 **Метание теннисного мяча в цель. (для подговит. гр.)**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.Участнику предоставляется право выполнить два броска.