

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оглавление  [I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ. 3](#_Toc7982887)  [1.1 Пояснительная записка 3](#_Toc7982888)  [1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы 5](#_Toc7982889)  [1.1.2. Принципы и подходы 6](#_Toc7982890)  [1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольных групп 8](#_Toc7982891)  [1.2. Планируемые результаты РП 14](#_Toc7982892)  [1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по РП 18](#_Toc7982893)  [II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 19](#_Toc7982894)  [2.1. Общие положения 19](#_Toc7982895)  [2.2. Описание образовательной деятельности модуля образовательной области «Физическое развитие» 20](#_Toc7982896)  [2.3. Взаимодействие взрослых с детьми 51](#_Toc7982897)  [2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников 54](#_Toc7982899)  [III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 57](#_Toc7982900)  [3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка 57](#_Toc7982901)  [3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды 57](#_Toc7982902)  [3.3. Кадровые условия реализации РП 61](#_Toc7982903)  [3.4. Материально-техническое обеспечение РП 62](#_Toc7982904)  [3.5. Методическое обеспечение РП 65](#_Toc7982905)  [3.6. Финансовые условия реализации РП 65](#_Toc7982906)  [3.7. Планирование образовательной деятельности. 66](#_Toc7982907)  [3.8. Режим занятий 110](#_Toc7982911)  [3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания РП и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов 111](#_Toc7982912)  [3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов 112](#_Toc7982913)  ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Краткая презентация РП………………………………………………………………………………………………………………………………114 |  |  |

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее по тексту РП) реализуется в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Муниципального образования г. Ирбит «Детский сад № 1» в группах общеразвивающей направленности с 3 до 7 (8) лет и направлена на физическое развитие детей, с учетом их возрастных особенностей, на основе индивидуального подхода к детям и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой детского сада и

отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в группах детей дошкольного возраста. Нормативные основания разработки Рабочей программы:

* 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);
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

Рабочая программа разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми актами, локальным актами МБДОУ, регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (статьи

2,12,13,14).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N

26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 3.4.1.3049-13 3. "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17

октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа

2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

1. Письмо Министерства образования и науки № 08-10 от 10 января 2014 года «План действий по

обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

1. Письмо Министерства образования и науки № 08-5 от 10 января 2014 г. "О соблюдении организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования "

7. Устава МБДОУ «Детский сад № 1», утвержденного постановлением главы № 1804 от 26.10.2015 года.

8. Лицензией на образовательную деятельность серия 66ЛО1 № 0003521от 04.08.2011г., бессрочно.

Рабочая программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Срок реализации Рабочей программы – 1 год (2018 – 2019 учебный год).

РП является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

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

РП реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский. Продолжительность пребывания детей в ДОУ – 10,5 -часовое пребывание с 07.30 до 18.00 часов, исключая выходные и праздничные дни. Режим работы МБДОУ - пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни. Рабочая программа (модуль) по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы ДОУ, её реализация предусматривает решение ведущих целей и задач, отражённых в общей направленности Программы, и конкретных задач физического развития.

* + 1. **Цели и задачи реализации РП**

|  |  |
| --- | --- |
| *Обязательная часть* | *Часть, формируемая участниками образовательных отношений* |
| *Цель:*  - создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка МБДОУ, его сознательного отношения к собственному здоровью. | *Цель рабочей программы*:  Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций. |
| *Задачи:*  - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;  - обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки; - формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;  - развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  - развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности к самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. | *Задачи рабочей программы:*  1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.  2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.  3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.  4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала |

Рабочая программа определяет содержание и организацию физической деятельности и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

* + 1. **Принципы и подходы**

Содержание Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования выстроено в соответствии с научными принципами и подходами, обозначенными в ФГОС ДО.

|  |  |
| --- | --- |
| *Обязательная часть* | *Часть, формируемая участниками образовательных отношений* |
| *Принципы:*  1. -*принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;  *- принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;  - *принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбор форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;  - *принцип индивидуализации* - позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;  *- принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.  - *Поддержка разнообразия детства*; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.  - *Личностно-развивающий и гуманистический характер* взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей; ребенок – субъект образования, развивается только в деятельности.  -  *Уважение личности ребенка.*  -  Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего *в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.*  -  *Содействие и сотрудничество детей и взрослых*, *признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.*  -  *Сотрудничество Организации с семьей*.  - *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.  -  *Возрастная адекватность образования.*  - *Развивающее вариативное образование.* Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.  - *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей рабочей программы п*раво выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации РП, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.  - *Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса*. | *Принципы:*   * принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; * принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста; * принцип интеграции 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 для разработки и реализации рабочей программы характеристики особенностей развития детей дошкольных групп**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Возраст*** | *Характеристика возрастных возможностей детей* |
| ***3-4 года*** | 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 не высока, 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. |
| ***5 – 6 лет*** | Развитие опорно-двигательной системы к пяти-шести годам еще не завершено. К шести годам у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.  Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.  В целом в старшей группе детям легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно, а также способны дифференцировать свои мышечные усилия и выполнять упражнения с разной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, менять темп.  Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения, самостоятельно выполнять многие упражнения. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.  Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем высоки.  Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной активностью с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает сидячие игры.  На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, выносливость, ловкость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).  Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны.  Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.  Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. |
| ***6 – 7(8) лет*** | У детей 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого(воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.  Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.  Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.  По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.  В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель.  В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.  На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. |

***Возрастные особенности детей***

***Здоровье***

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

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

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ .

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

***Физическая культура***

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  
 Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.   
Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

* 1. **Планируемые результаты РП**

Планируемые результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (обязательная часть):***

− ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно – исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

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

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

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

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

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (часть, формируемая участниками образовательных отношений):***

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповто­римости, индивидуальности в своих движениях;

- ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений;

- ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;

- ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как по­звать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избе­гает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает неко­торые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет ос­торожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдет пра­вила дорожного движения; поведения в транспорте;

- ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;

- ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного пове­дения.

***Планируемые достижения детей в двигательной деятельности***

**Младшая группа:**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); 5. Накопление

и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

* сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом

совершенствовании.

**К концу года дети могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя:

остановиться, присесть, повернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя. -

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. -

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

-Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять

мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Старшая группа:**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**К концу шестого года дети умеют:**

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

**Подготовительная группа:**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы:**

* Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

## [**1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по РП**](#_Toc422496176)

В соответствии с ФГОС ДО (п. 4.3 раздела IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования), целевые ориентиры реализации Рабочей программы не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Однако ФГОС ДО (п. 3.2.3 раздел III. Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования,) допускает, что в МБДОУ (группе) может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (или мониторинга).

Рабочая программа предоставляет МБДОУ право самостоятельного выбора инструментов педагогической диагностики развития детей, в том числе, его динамики (примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20.05.2015 № 2/15). Педагог имеет право по собственному выбору или на основе консультаций со специалистами использовать имеющиеся различные рекомендации по проведению такой оценки в рамках педагогической диагностики в группе МБДОУ, или проводить ее самостоятельно. Данные, полученные в результате такой оценки, также являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке в процессе контроля и надзора (комментарии к разделу III пункта 3.2.3.). Педагогическая оценка индивидуального развития ребёнка направлена, прежде всего, на определение наличия условий для развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями.

# **I.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

## **2.1. Общие положения (обязательная часть)**

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

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

Все занятия проводятся в соответствии с учебно-методическим комплектом, используемым по Программе.

Варианты проведения занятий по физической культуре:

*Занятие по единому сюжету,* построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

*Тренировочное занятие* — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

*Занятие, построенное на подвижных играх*, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой

и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

*Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях*, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Общие положения (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиций в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоравливающие 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.

## **2.2. Описание образовательной деятельности модуля образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)**

***Способы работы образовательной области «Физическое развитие»***

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ*. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Основные формы организации образовательного процесса**

***Модель двигательного режима***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы двигательной деятельности** | **Особенности организации** |
| **1** | ***Физкультурно-оздоровительные занятия*** | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом воздухе (6-10 минут) |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно  во время перерыва между периодами НОД (10 минут) |
| 1.3 | Физкультминутка | Ежедневно  в середине времени, отведенного на НОД |
| 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 |
| **2** | ***Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей*** | |
| 2.1 | НОД по физическому развитию | 3 раза в неделю,  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) | 1 раз в год (июнь) |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурно-спортивный праздник | 2 раза в год |
| **5** | ***Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи*** | |
| 5.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | В течение периода |
| **6** | ***Дополнительное образование детей*** | |
| 6.1 | Спортивные секции, кружки, танцы | По желанию родителей и детей  не более двух раз в неделю |

**Совместная и самостоятельная деятельность**

**Закаливающие процедуры**

**Профилактические мероприятия**

**Коррекционная работа**

Физкультурные занятия в зале и на воздухе

Утренняя гимнастика

Гимнастика после сна

Физкультминутки

Солнечные ванны

Водой:

* обливание ног с понижением температуры воды;
* обширное умывание;
* полоскание горла;
* мокрая дорожка;
* «Ручеек»

Пальчиковая гимнастика

Воздухом:

* воздушные ванны;
* проветривание помещений;
* прогулка на свежем воздухе;
* сон без маек и при открытых форточках;
* физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком.

Оздоровительный бег

Подвижные игры

Дни здоровья

Спортивные праздники, развлечения, досуги

Физиопроцедуры

Вакцинация

Дыхательная гимнастика

Закладывание оксолиновой мази в нос

Фитотерапия

Витаминотерапия

Диагностика физического развития детей

Обследование специалистами детской поликлиники, врачебно-физкультуроного отделения

**Непосредственная образовательная деятельность**

Индивидуальная работа

Самостоятельная двигательная активность

Двигательные разминки

Релаксация

Музыкально-ритмические движения

Психогимнастика

**ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

***Методы физического развития***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наглядный**   * ***Наглядно-зрительные приемы:*** (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) * ***Наглядно-слуховые приемы:*** *(музыка, песни)* * ***Тактильно-мышечные приемы:*** (непосредственная помощь воспитателя) | **Словесный**   * Объяснения, пояснения, указания * Подача команд, распоряжений, сигналов * Вопросы к детям * Образный сюжетный рассказ, беседа * Словесная инструкция | **Практический**   * Повторение упражнений без изменения и с изменениями * Проведение упражнений в игровой форме * Проведение упражнений в соревновательной форме |

***Психологическая безопасность***

* Комфортная организация режимных моментов.
* Оптимальный двигательный режим.
* Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
* Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
* Целесообразность в применении приемов и методов.
* Использование приемов релаксации в режиме дня.

***Оздоровительная направленность образовательного процесса***

* Учет гигиенических требования.
* Создание условий для оздоровительных режимов.
* Бережное отношение к нервной системе ребенка.
* Учет индивидуальных

***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 | Закаливание   * в повседневной жизни * специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) | * Гимнастика * Игры * Спортивные упражнения |

***Формы деятельности образовательной области «Физическое развитие»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьёй |
| Интегрированная детская деятельность  Игры  Игровые упражнения | Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре  Физкультминутки  Подвижные и спортивные игры и упражнения  Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком | Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр. | Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом. Семейный туризм |

***Формы работы***

|  |  |
| --- | --- |
| **Младший дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |
| * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Экспериментирование * Упражнение * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение * Проблемная ситуация | * Занятия по профилактике плоскостопия * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно – диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятия * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Проектная деятельность * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание * Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера * Проблемная ситуация |

**Подвижная 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 правилами * Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией * Активизация памяти, внимания, мышления, вооображения | * Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям * Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки | * Большое количество движений * Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов * Благотворное влияние на психическую деятельность |

***Классификация подвижных игр***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **По степени подвижности ребенка** | **По видам движений** | **По содержанию** |
| Игры с малой подвижностью  Игры со средней подвижностью  Игры с большой подвижностью | Игры с бегом  Игры с мячом (в том числе с метанием)  Игры с прыжками  Игры с упражнениями на равновесие  Игры с лазаньем и ползаньем | Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)  Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон) |

***Система закаливающих мероприятий***

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в дошкольном учреждении, со строгим соблюдением рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Закаливание выполняется при соблюдении принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, положительное отношение детей к закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

* создание позитивного эмоционального настроя;
* учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
* проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
* использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
* соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменятся в зависимости от сезона и погоды);

соблюдение методики выбранного вида закаливания.

***Система закаливания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **младшая группа** | **старшая группа** | **подготовительная группа** |
| * воздушные ванны; * дыхательная гимнастика; * ходьба по массажным дорожкам; * физкультурные занятия в облегченной одежде; * ходьба босиком до и после сна; * массаж, * полоскание рта комнатной водой; * закаливание * обширное умывание; * утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; * прогулка; * солнечные ванны; * дозированный бег | * сон без маек и при открытых фрамугах; * воздушные ванны; * дыхательная гимнастика; * ходьба по массажным дорожкам; * физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; * массаж; * ходьба босиком до и после сна; * полоскание рта комнатной водой; * обливание ног с постепенным снижение температуры; * обширное умывание; * утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; * прогулка; * солнечные ванны. | * сон без маек и при открытых фрамугах; * воздушные ванны; * дыхательная гимнастика; * ходьба по массажным дорожкам; * физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком; * массаж; * ходьба босиком до и после сна; * полоскание рта комнатной водой; * обливание ног с постепенным снижение температуры; * обширное умывание; * утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; * прогулка; * солнечные ванны. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма закаливания** | **Периодичность** |
| 1 | Утренний прием на воздухе | Апрель-октябрь |
| 2 | Утренняя гимнастика  (в теплое время на открытом воздухе) | Ежедневно |
| 3 | НОД по физическому развитию на открытом воздухе в холодное время года  НОД по физическому развитию на открытом воздухе в теплое время года | 1 раз в неделю  3 раза в неделю |
| 4 | Облегченная одежда при комфортной температуре в помещении | Ежедневно |
| 5 | Одежда по сезону на прогулках | Ежедневно |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно |
| 7 | Воздушные ванны | Июнь-июль |
| 8 | Режим проветривания помещения | Ежедневно |
| 9 | Температурно-воздушный режим | Ежедневно |
| 10 | Дневной сон с открытой фрамугой | Ежедневно |
| 11 | Умывание рук, лица прохладной водой | Ежедневно  после приема пищи,  после прогулки, после сна |
| 12 | Игры с водой | Июнь-август |
| 13 | Дозированные солнечные ванны | Июнь-август |
| 14 | Ходьба по корригирующим дорожкам | Ежедневно |
| 15 | Босоногохождение | Ежедневно |

***Формы и методы оздоровления детей***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим (адаптационный период) * гибкий режим * организация микроклимата психологического комфорта в группе |
| 2 | Физические упражнения | * утренняя гимнастика * физкультурно-оздоровительные занятия * подвижные игры * спортивные игры * занятия в спортивных секциях, кружках |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | * Умывание * Игры с водой |
| 4 | Световоздушные ванны | * Проветривание помещений * Сон при открытых формочках * Прогулка на свежем воздухе * Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха * Увлажнение воздуха |
| 5 | Активный отдых | * Развлечения, праздники * Неделя здоровья * Каникулы |
| 6 | Диетотерапия | * Индивидуальное питание (по показаниям врача) |
| 8 | Закаливание | * Умывание прохладной водой |
| 9 | Стимулирующая терапия | * Витаминизация третьего блюда * Второй завтрак (соки, фрукты) |
| 10 | Пропаганда здорового образа жизни | * Консультации, беседы, информационные листы |

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ**

**НАПРАВЛЕНИЕ**

**КОРРЕКЦИОННОЕ**

**НАПРАВЛЕНИЕ**

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ**

**НАПРАВЛЕНИЕ**

**ПСИХО – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ**

**НАПРАВЛЕНИЕ**

* Регулярный осмотр старшей медицинской сестрой.
* Диагностика двигательного развития.
* Диагностика физического развития.
* Диагностика физической подготовленности (по нормативам).
* Осмотр детей педиатром после перенесенного заболевания с назначением оздоровительных мероприятий.
* Утренняя гимнастика.
* Артик.гимнастика.
* Пальч. гимнастика.
* Дых.гимнастика.
* Непосредственная образовательная деятельность.
* Физкультурные досуги, забавы.
* Физкультминутки
* Двигат. разминки.
* Музыкально-ритмические движения (как часть занятия).
* Подвижные игры (разные виды).
* Физ. упражнения.
* Спорт.упражнения.
* Гимнастика после сна
* Физ. праздники.
* Дни здоровья.
* Уроки Здоровья (познавательно-оздоровительные занятия)
* Формы совместной деятельности:
* игровые ситуации
* игры
* беседы
* чтение художественной литературы
* рисование
* развлечения
* минутки здоровья
* Закаливание.
* Оздоровительные мероприятия.
* Медикаментозные.
* Нетрадиционные.
* Ритмопластика.
* Динамические паузы.
* Релаксация.
* Различные гимнастики.
* Самомассаж.
* Витаминотерапия
* Рациональный режим дня.
* Коррекция опорно-двигательного аппарата.
* Профилактика плоскостопия.
* Формирование навыка правильной осанки
* Коррекция речи.
* Благоприятный психологический климат (традиции, праздники, развлечения).
* Минутки тишины.
* Релаксация.
* Музыкотерапия
* Стиль общения.
* Технология музыкального воздействия.
* Сказкотерапия.

**КОНСУЛЬТАТИВНО – ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА**

* Родительские собрания.
* Консультации.
* Посещение семей.
* Выставки, фотовыставки.
* Дни открытых дверей.
* Совместные мероприятия
* Анкетирование

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие);

- развивать потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

**По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

- знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения (Познавательное развитие);

- учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);

- учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, при выполнении упражнений в равновесии (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- учить сохранять правильную осанку в различных положениях;

- воспитывать потребность в правильном выполнении движений; развивать умения оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие);

- учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);

- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитывать аккуратность, бережливость (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

**По развитию физических качеств:**

- приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами) по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

**По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:**

- вызывать реакцию на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Социально-коммуникативное развитие);

- учить выполнять правила в подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);

- учить катанию на санках, садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нем и сходить; учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах с помощью взрослого (Познавательное развитие, Социально коммуникативное развитие);

- формировать умения согласовывать действия со сверстниками (действовать совместно, в общем для всех темпе),

быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социально-коммуникативное

развитие, Познавательное развитие);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социально-коммуникативное развитие).

**По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:**

-упражнять детей в назывании своего имени, фамилии, выражать свои потребности и интересы в речи, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья) (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, аккуратно сложенная одежда, я молодец и т.д.) (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения (Познавательное развитие);

-развивать умение переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие).

**Упражнения на координацию движений**

**Упражнения для рук.** Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола.

**Упражнения для рук и ног.** Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

**Упражнения для глаз**

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.** Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

**Упражнения для снятия зрительного утомления.** Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25— 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам

(смотреть 3—5 с). Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, верх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений. Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии, постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект.

Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами.

Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх,

вниз.

Прослеживать взором движение предмета от одного объекта к другому на микроплоскости (движение имитируется воспитателем). Прослеживать взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, врассыпную).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения**

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

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг

предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой

руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за

спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны,

поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

**Спортивные игры и упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

***5 лет***

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать

творчество детей (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое

развитие).

**По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

- продолжать учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием,

лазанием, равновесием. ориентировкой в пространстве, координацией движений (Познавательное развитие);

- совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движения;

- продолжать учить строиться в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров (Познавательное развитие);

- продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

- обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность (Социально-коммуникативное развитие).

**По развитию физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;**

- учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение);

**По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:**

- расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

- учить катанию на трехколесном велосипеде, ходьбе на лыжах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх (Социально-коммуникативное развитие);

- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

**По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:**

-развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, правилах здоровьесообразного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать своё самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие);

-способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;

-развивать умение самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

**Упражнения на координацию движений**

**Упражнения для рук.** Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться

большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

**Упражнения для ног.** Касаться носком одной ноги пятки другой, пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

**Упражнения для рук и ног.** Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону, левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

**Упражнения для зрительно-двигательной ориентации.** Совершать глазами движения в различных направлениях

из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой: фиксировать взглядом движения частей тела; рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено), прослеживать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

**Упражнения для снятия зрительного утомления**. Ставить указательный палец правой руки по средней линии

лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же

время, повторяя несколько раз.

Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3-—5 с), повторяя несколько раз.

Смотреть вдаль 3—5 с.

**Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.** Для тренировки центрального зрения выключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

**Ходьба в обход ограниченного пространства.** Бег в ограниченном пространстве. Выполнение общеразвивающих

упражнений на точность с предметами и без предметов.

**Старшая группа (5—6 лет)**

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

-повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой (Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них (Социально-коммуникативное развитие).

**По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

-учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения разными видами ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений (Познавательное развитие);

-совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом (Познавательное развитие);

-продолжать формировать правильную осанку (Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие).

**По развитию физических качеств:**

-совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения. По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

-поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах (познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола) (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

-продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах (Социально-коммуникативное развитие);

-воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их; поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

**По формированию культурно-гигиенических навыков:**

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, ополаскивать их после еды, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы, своевременно сушить мокрые вещи и т. д.) без напоминания взрослого (Художественно-эстетическое развитие);

-учить правильной осанке во время ходьбы, за столом и т.д.

-формировать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого) (Физическое развитие).

**По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:**

-закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, необходимости соблюдения правил здоровьесообразного поведения в обществе, навыки элементарно описывать своё самочувствие, умение привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие);

-совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы (Познавательное развитие, Художественно-эстетическое развитие);

-знать правила поведения, ухода за телом, развивать интерес к здоровому и красивому образу жизни. (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие)

-развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним (Познавательное развитие);

-поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья, самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения (Социально-коммуникативное развитие).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Старшая группа**

**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. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — 38 поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и 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. 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 ноги к груди (группироваться).

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

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

**Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. 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 дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Спортивные игры** Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». 40 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.

**7 лет**

**По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:**

-поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

-воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Художественно- эстетическое развитие).

**По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:**

-побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

-продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

-способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

-совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, художественноэстетическое развитие);

-совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-учить перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом; расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в другую; равнение в колонне, шеренге, в кругу (Познавательное развитие);

-продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования,

- оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество (Социально-коммуникативное развитие).

**По развитию физических качеств:**

-поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-закреплять навыки выполнения движений глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение), для снятия зрительного утомления, для совершенствования центрального и периферического зрения (Физическое развитие, Познавательное развитие).

**По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:**

-углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие); -воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах (Социальнокоммуникативное развитие);

-продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др. (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество (Социально-коммуникативное развитие);

-поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности (Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие). По формированию культурно-гигиенических навыков:

-воспитывать у детей привычку к чистоте и порядку, потребность своевременно устранять небрежность во внешнем виде, своевременной стирке личных вещей (носовых платков, лент, мешочков для спортивной формы, носков) (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

-развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; называть и показывать, что именно болит, какая часть тела (Художественно-эстетическое развитие, Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие);

-совершенствовать культуру приёма пищи (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие); -развивать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (Физическое развитие).

**По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:**

-развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье (Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Художественно-эстетическое развитие)

-о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; иметь представление о правилах безопасного использования бытовой техники (Художественно-эстетическое развитие, Социально-коммуникативное развитие, Познавательное развитие)

**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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. 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. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подрезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнасти- 43 ческой стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первыйвторой» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук 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 (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками 44 (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного 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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном 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. Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры** 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 мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (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 шайбе с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры**

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

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

**Описание образовательной деятельности модуля образовательной области «Физическое развитие»**

**(часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

***Младший дошкольный возраст (возраст: 3-5 лет)***

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Способствовать освоению ребенком простейших правил народных подвижных игр.

2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнения народов Среднего Урала, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослым и другими детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных подвижных играх.

4. Создать условия для приобщения ребенка к правилам безопасного, здоровьесберегающего поведения дома, в детском саду, на улице, на водоеме, на дороге, осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

5. Создать условия для активного накопления ребенком первичных представлений о ,правилах ухода за ними, умения обращаться за помощью в ситуациях, угрожающих здоровью.

6. Поддержать собственную созидательную активность ребенка, его способность самостоятельно решать актуальные проблемы и задачи безопасного, разумного поведения в разных ситуациях.

7. Способствовать самостоятельному переносу в игру правила здоровьесберегающего поведения.

***Старший дошкольный возраст (возраст: 6-7 лет)***

1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала.

2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.

3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условиях.

***Содержание образовательной работы с детьми младшего дошкольного возраста (возраст: 3-5 лет)***

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет функциональных и адаптационных возможностей ребенка;

- удовлетворение биологической потребности ребенка в движении;

- поддержку интереса ребенка к народным подвижным играм, играм-забавам, играм-развлечениям;

- корректировку движения и осанки каждого ребенка, который в этом нуждается;

- использование игровых образов и воображаемых ситуаций (животных, растений, воды, ветра и др.), поддержку и стимулирование стремления ребенка к творческому самовыражению и импровизации в движении (мимике, пантомимике);

- варьирование нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием;

- развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр;

- упражнения на освоение ребенком языка эмоций, элементов техники выразительных движений (гаммы переживаний, настроений); на приобретение навыков саморасслабления.

***Формы совместной образовательной деятельности с детьми:***

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;

- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о правилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помощи в случае травмы;

- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопасная улица» и др.);

- обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;

- рассматривание детских фотографий родителей, бабушек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;

- подвижные игры народов Урала; - устное народное творчество;

- ходьба на лыжах;

- катание на коньках;

- катание на санках;

- скольжение;

- элементы спортивных игр;

Подвижные игры применяются на физкультурных занятиях, на прогулке, спортивных праздниках и соревнованиях, в свободной деятельности.

***Содержание образовательной работы с детьми старшего дошкольного возраста (возраст: 6-7 лет)***

***Задачи воспитания и обучения:***

***Решение образовательных задач предусматривает:***

- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;

- создание условий для проявления детьми здоровьесберегающей компетентности, инициирование самостоятельности и актив­ности детей в здоровьесберегающем поведении;

- обсуждение правил и способов безопасного поведения в быту, природе, на улице, в городе, в общении с незнакомыми людьми;

- показ приемов оказания элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания;

- ознакомление с правилами обращения за помощью в опасных ситуациях, номер телефона вызова экстренной помощи;

- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей в празднично-игровых забавах, игрищах, спортивных игровых соревнованиях;

- расширение репертуара традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;

- стимулирование ребенка к самовыражению и импровизации;

- использование выразительно - отобразительных средств, с помощью которых можно передать характер движений, отношение к самому себе и к миру - плавные, сильные, охранительные, точные, согласованные и т.п.;

- включение проектировочных и регулирующих действий, проектирования последовательности в выполнении замысла;

- включение движения, создающего художественный, выразительный образ - в пластике, подвижных играх и т.п.;

- обеспечение связи характера движений, конкретной жизненной ситуации и состояния своего здоровья ребенка;

- обсуждение правил безопасной организации двигательной активности;

- упражнения, подвижные игры народов Урала, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности;

- обсуждение с ребенком опасности вредных привычек, ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека;

- интеграцию организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, среда двигательной активности.

**Формы совместной образовательной деятельности с детьми:**

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, структуру спортивного упражнения;

- выставки дет­ских или совместно подготовленных с родителями коллекций, картин, фотографий, проектов: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств) и др.;

- стихи, пословицы, поговорки о здоро­вье, закаливании, гигиене, культуре еды и др.;

- создание чудесной книги здоровья, книги витаминов;

- образовательные ситуации и игровые тренинги, обеспечивающие углубление представлений о пра­вилах безопасного поведения и знакомство с приемами первой помо­щи в случае травмы;

- создание наглядных пособий (моделей, плакатов, макетов, коллажей), позво­ляющих закрепить представления о правилах безопасного поведения;

- тематические конкурсы, соревнования с участием детей и родителей на темы укрепления здоровья («Папа, мама, я - спортив­ная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Безопас­ная улица» и др.);

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматрива­ние картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных пре­зентаций о различных видах спорта традиционных для Среднего Урала, знаменитых спорт­сменах родного города (села), края;

***-***обсуждение с детьми их опыта организации совместных народных подвижных игр;

- рассматривание детских фотографий родителей, бабу­шек, дедушек, воспитателя на физкультуре, на соревнованиях; знаменитых спортсменов малой родины, родного края;

***-***подвижные игры народов Урала;

- устное народное творчество;

- краткосрочные, длительные проекты.

## **2.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

***Взаимодействие с педагогами***

*Взаимодействие с воспитателями*

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Руководящую роль на занятии занимает инструктор, но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

*Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

*Взаимодействие с учителем – логопедом*

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества дошкольников, имеющих нарушение речи. Дети с ОНР характеризуются нарушением моторики, дискоординацией движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. В связи с этим задача инструктора по физической культуре помочь учителю-логопеду в обучении детей, используя на физкультурных занятиях логоритмические и коррекционные упражнения. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми являются упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения.

***Виды деятельности детей (культурные практики)***

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

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

Предполагает индивидуальную, подгрупповую, фронтальную формы работы с воспитанниками.

Детские виды деятельности могут быть организованы как совместная деятельность педагога с детьми, так и самостоятельные формы активности ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности*:*** | |
| *Двигательная* | Форма работы с детьми: Подвижные игры с правилами. Подвижные дидактические игры. Игровые упражне­ния. Соревнования. Игровые ситуации. Досуг. Ритмика. Аэробика, детский фитнес. Спортивные игры и упражнения. Аттракционы. Спортивные праздники. Гимнастика (утренняя и пробуждения). Организация плавания. |
| *Игровая* | Форма работы с детьми: Сюжетные игры. Игры с правилами. Создание игровой ситуации по режимным мо­ментам, с использованием литературного произведения. Игры с речевым сопровожде­нием. Пальчиковые игры. Театрализованные игры. |

***Способы и направления поддержки детской инициативы:***

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как **деятельностная**. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно:

• развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

• создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

• постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

• тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

• ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

• «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

• поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

• поощрять познавательную активность каждого ребенка, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов.

• проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

• поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

• получать возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

• специально насыщать жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;

• создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы

• создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;

• создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений

• показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Все виды деятельности, предусмотренные РП, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы.*

## **2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников**

Цель взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка – это непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Детский сад должен создавать возможности (**ФГОС** ДО п. 3.2.8.):

1. для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

2. для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию РП, в том числе в информационной среде;

3. для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

***Принципы взаимодействия ДОУ с родителями:***

**-** единый подход к процессу воспитания ребенка;

- открытость дошкольного учреждения для родителей;

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;

- уважение и доброжелательность друг к другу;

- дифференцированный подход к каждой семье;

- равно ответственность родителей и педагогов.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей;

- информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и

групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на

спортивные праздники, создание памяток;

- совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к

участию в детской исследовательской и проектной деятельности

- познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

- помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на

улице.

- предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

- развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.

- способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

- объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка;

- помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка;

- ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;

- знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду;

- разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников;

- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;

привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат);

- информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах

их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;

- знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности;

- привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях,

организуемых в детском саду, городе.

# **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

**1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**.

**2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности.**

**3. Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

**4. Создание развивающей образовательной среды.**

**5. Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности.**

**6. Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

**7. Профессиональное развитие педагогов.**

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности

всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

## **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды (обязательная часть)**

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

1. *содержательно-насыщенной*;
2. *трансформируемой*;
3. *полифункциональной*;
4. *доступной*;
5. *безопасной*.

***Развивающая предметно-пространственная среда музыкального (физкультурного) зала***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Критерии*** | ***Описание ППРС*** |
| ***Безопасность*** | РППС безопасна для физического здоровья и отвечает требованиям СанПин 2.4.1.3049-13 (закреплена, маркеровка, гигиеническая обработка) |
| Оборудование и игрушки изготовлены из безопасных материалов |
| Имеют возрастную адресованность: все материалы и оборудование подобраны с учетом возраста требований СанПинн и ООП |
| |  | | --- | | РППС ограждает детей от отрицательных эмоций, проявления страха, неуверенности, беспокойства:  Создана благоприятная обстановка, визуальный психологический комфорт. Все представленные материалы и оборудование не вызывают проявления страха, тревожности, беспокойства у детей; имеются | |
| Не провоцирует на агрессивные действия, насилие, проявление жестокости.  Отсутствуют игровой материал, вызывающий про-явления жестокости и агрессии. |
| Учет «зоны ближайшего развития»  **Материалы, игры, пособия для различного уровня развития детей группы** |
| Физическое развитие  РППС оснащена атрибутами и пособиями для двигательной активности детей, в том числе и авторскими, позволяющими развивать физические качества и двигательные навыки у детей, способствовать предупреждению и преодолению вторичных отклонений в физическом развитии детей со зрительной патологией. |
| *Соответствие возрастным особенностям* | Учет возрастных особенностей при наполнении развивающей среды играми, инструментами и атрибутами :  зале представлены материалы и атрибуты для каждой возрастной группы.  - Соответствие росто – возрастных характеристик параметрам развивающей среды (все материалы доступны, расположены на уровне роста детей) |
| *Содержательно-насыщенная* | Средства обучения, материалы, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, обеспечивают игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей |
| *Трансформируемая* | Возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;  Среда доступна для детей со сложными сочетанными диагнозами; легко трансформируются (скамейки, ширмы, модули); имеется возможность конструирования сценического, театрально- музыкального действия. Достаточно оснащена необходимым материалами, дидактическими и развивающими играми и игрушками, коррекционными пособиями. |
| *Доступная* | Обеспечение доступности и гибкости зонирования :  Свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; |
| *Полифункциональная* | Обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (в разных видах детской активности. |

***Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в МБДОУ***

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристика** | **Содержание** |
| Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Рабочей программы. | Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:  • игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;  • двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;  • эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;  • возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами. |
| Трансформируемость пространства | Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. |
| Полифункциональность материалов | Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре). Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. |
| Вариативность среды | Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей |
| Доступность среды | Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования. |
| Безопасность | Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования. |

**Организация развивающей предметно-пространственной среды (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

1. Возможность реализации сразу нескольких видов интересов детей.

2. Многофункциональность использования элементов среды и возможность её преобразования в целом.

3. Доступность, разнообразие автодидактических пособий (с возможностью самоконтроля действий ребёнка).

4. Наличие интерактивных пособий, сделанных детьми, педагогами и родителями.

5. Использование интерактивных форм и методов работы с детьми, позволяющих «оживить» среду, сделать её интерактивной.

Наиболее педагогически ценными для реализации примерной основной образовательной программы дошкольного образования являются материалы и игрушки, обладающие следующими качествами:

- *полифункциональностью.* Игрушки и материалы могут быть гибко использованы в соответствии с замыслом ребенка, сюжетом игры и других видов детских деятельностей. Тем самым способствуя развитию творчества, воображения, знаковой символической функции мышления и др.;

- *вариативностью.* Предметная развивающая среда должна отвечать принципу вариативности, определяющимся содержанием воспитания, национально-культурными и художественными традициями, климатогеографическими и географическими особенностям.

- *принадлежностью к изделиям художественных промыслов Урала*. Игрушки, сувениры должны являться средством художественно-эстетического развития ребенка, приобщать его к миру народно-прикладного искусства и знакомить его с народным художественным творчеством Урала.

- *образно-символичностью*. Группа образно-символического материала должна быть представлена специальными наглядными пособиями, репрезентирующими детям мир вещей и событий прошлого и настоящего родного города (села), края.

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.

**3.3. Кадровые условия реализации РП**

Организация укомплектована квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Должность | Количество человек | Образование | Квалификация | Категория | КПК |
| Педагогический состав: | | | | | |
| инструктор по физической культуре | 1 | среднее профессиональное | Воспитатель детского сада | н/а | **2018 год:**  "Современные технологии работы в условиях реализации ФГОС ДОУ" (24 час.) с 18.10.2018 г. по 20.10.2018 г., ГАОУ ДО СО "Институт развития образования". |

**3.4. Материально-техническое обеспечение РП (обязательная часть)**

**Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.**

**Характеристика музыкального /спортивного зала** Общая площадь спортивного зала составляет:121, 6м.кв. имеет покрытие - линолеум. Окна зала не защищены специальной сеткой. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности и соответствует требованиям СанПиН. Гимнастическая стенка надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть двигательные центры, оборудованные спортивным инвентарем. На территории расположены 3 отдельных игровых участков для 3 групп, на 2 из которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги **и праздники).**

**Оборудование физкультурного зала**

***Материалы и оборудование для ходьбы, бега и равновесия***

| Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| --- | --- | --- |
| Скамейка гимнастическая | 300х24х25,30,40 см | 1 шт. |
| Скамейка гимнастическая | 200х22х26 см | 1 шт. |
| Доска с ребристой поверхностью | Длина 150 см Ш 20 см В 3 см | 1 шт. |

***Материалы и оборудование для прыжков***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| Мат гимнастический | 200х100х7 см | 2 шт. |
| Скакалки |  | 8 шт. |

***Материалы и оборудование для катания, бросания и ловли***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| Кегли |  | 18 шт. |
| Мешочек с песком | Масса 150-200 г | 6 шт. |
| Мяч средний | 10-12 см | 11 шт. |
| Мяч резиновый | Диаметр 15 см | 7 шт. |
| Мяч малый резиновый |  | 2 шт. |
| Мягкие мячи |  | 26 шт. |
| Мяч волейбольный |  | 1 шт. |
| Мяч баскетбольный |  | 1 шт. |
| Мячи пластмассовые |  | 14 шт. |
| Набор бадминтон |  | 3 шт. |

***Материалы и оборудование для ползания и лазания***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| Шведская стенка | 245 см Ширина пролета 75см | 2 шт. |
| Дуга малая | 40х50 см | 6 шт. |
| Канат гладкий | 300 см | 1 шт. |

***Материалы и оборудование для общеразвивающих упражнений***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Размеры, масса | Кол-во |
| Обручи | Маленькие, средние, большие | 10 шт. |
| Палка гимнастическая | Длина 75-80 см | 20 шт. |
| Палка гимнастическая с лентами |  | 2 шт. |
| Флажки |  | 36 шт. |
| Веревки, шнуры |  | 23 шт. |
| Лунки |  | 6 шт. |
| Клюшки |  | 3 шт. |
| Кубики |  | 11 шт. |
| Боксерские перчатки |  | 1 шт. |

**Материально-техническое обеспечение РП (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Центры физического развития и здоровья** | |
| Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Алгоритмы и пиктограммы гигиенических процедур, одевания и раздевания.  Выставки рисунков, коллективных коллажей.  Аппликация о правильном питании.  Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Живой уголок леса», «Шум моря». | Алгоритмы, пиктограммы умывания, одевания и раздевания.  Выставки рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании.  Интерактивные пособия «Витамины»; «Чистота - залог здоровья»; «Тайны здоровья»; «Лекарственные травы».  Схемы - тренажеры зрительных траекторий.  Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков», «Уголок леса», «Шум моря».  Коллаж «Мы спортсмены».  Пиктограммы и схемы проведения подвижных игр.   |  | | --- | | Иллюстрации, фотографии знаменитых спортсменов, спортивных команд края, моего города (села). | |

## **3.5. Методическое обеспечение РП (обязательная часть)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область «Физическое развитие»** | |
| ***Методические материалы*** | * От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014 * Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2015 * Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2004 * Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М., 2014 * Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М., 2014 * Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М., 2014 * Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2015 * Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – М., 2014 |
| ***Средства обучения*** | **Серия «Рассказы по картинкам»:** Зимние виды спорта, Летние виды спорта  **Картотека подвижных игр** |

**Методическое обеспечение Рабочей программы в части, формируемой участниками образовательных отношений:**

Образовательная область «Физическое развитие»

Толстикова О.В., Савельева О.В. Мы живем на Урале: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013г. –102

**3.6. Финансовые условия реализации РП**

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дошкольного образования бюджетного учреждения осуществляется на основании муниципального задания и исходя из установленных расходных обязательств, обеспечиваемых предоставляемой субсидией.

Норматив затрат на реализацию образовательной программы дошкольного общего образования – гарантированный минимально допустимый объем финансовых средств в год в расчете на одного воспитанника по программе дошкольного образования, необходимый для реализации образовательной программы дошкольного образования, включая:

расходы на оплату труда работников, реализующих образовательную программу дошкольного общего образования;

расходы на приобретение учебных и методических пособий, средств обучения, игр, игрушек.

**3.7. Планирование образовательной деятельности**

Структура занятий по физической культуре в физкультурно-музыкальном зале В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении или на улице (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

***Продолжительность занятия по физической культуре в зале:***

15 минут - 2 младшая группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

*Из них вводная часть (построение, беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):*

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

*Разминка:*

1,5 минуты – младшая группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

11 минут – младшая группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

*Заключительная часть (игра малой подвижности):*

1 минута – младшая группа,

2 минуты - старшая группа,

1. минуты - подготовительная к школе группа.

Структура занятий по физической культуре на свежем воздухе

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

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

до 15 минут – младшая группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в соответствиях с требованиями СанПина.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Группа*** | ***Возраст*** | ***Длительность занятия***  ***(минут)*** |
| Младшая | с 3 до 4 лет | 15 |
| Старшая | с 5 до 6 лет | 25 |
| Подготовительная к школе группа | с 6 до 7 лет | 30 |

**Учебно-тематический план рабочей программы**

Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Занятия по физической культуре – самая эффективная школа обучения движениям:

- маленьким детям они должны доставлять удовлетворение;

- в среднем возрасте – развивать физические качества;

- в старшем возрасте – формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Комплексно-тематическое планирование позволяет осуществить интеграцию разнообразного содержания, разных форм работы. Образовательный процесс учитывает контингент воспитанников, их индивидуальные и возрастные особенности. Тематическое планирование

***Типы физкультурных занятий***

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Кол-во в месяц |
| 1. Классические | - 60% всех занятий |
| 2. Занятия на улице | - 4 занятия |
| **Нетрадиционные** | |
| Сюжетное | 1 раз в месяц- построено на одном сюжете (цирк, зоопарк, космонавты, путешественники, едем на машине и т.д.), сказке, рассказе; - решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков. |
| Игровое (из подвижных игр) | - 1 раз в месяц (с использованием игр: народные подвижные игры, игровые упражнения, игры- соревнования и т.д.) |
| Предметное | 1раз в месяц - построено на обыгрывании двигательных действий с одним пособием (обручем, мячом, скакалкой) |

Планирование образовательной деятельности

Подбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. Занятия по физической

культуре – самая эффективная школа обучения движениям:

- маленьким детям они должны доставлять удовлетворение;

- в среднем возрасте – развивать физические качества;

- в старшем возрасте – формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, поддерживать интерес

к физической культуре и спорту.

***Примерное тематическое планирование работы с детьми***

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя «День знаний»** | | **2-я неделя «Осень»** | | **3-я неделя «Осень»** | | **4-я неделя «Осень»** | |
| **Физическая культура,**  **здоровье**  Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу  ***Социально-коммуникативная:*** Побуждать детей к самооценке и оценке действий;  формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры;  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня;  убирать инвентарь  после выполнения упражнений; ***Познавательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | | | | | | |
| **ОРУ** | | **Без предметов** | | **С мячом** | | **Без предметов** | | **С гимнастической палкой** |
| **ОВД** | | 1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3.Перебрасывание мячей, стоя  в шеренгах, двумя руками снизу.  4.Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе.  5.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, между предметами «змейкой»  6. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскоков о пол. | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3.Бег в среднем темпе до 1,5  4.Прыжки на месте «Достань до предмета»  5. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.  6. Ползание на четвереньках между предметами. | | 1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени  2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, с хлопком в ладоши.  4.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах из-за головы.  5.Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени. | | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.  2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствия.  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.  4. Пролезание в обруч прямо и боком.  5.Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя руками.  6.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. |
| **П/И** | | «Мышеловка» | | «Фигуры» | | «Удочка» | | «Мы весёлые ребята» |
| **МП/И** | | «Тише едешь – дальше будешь» | | Спокойная ходьба в колонне по одному | | Ходьба с выполнением заданий | | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Я вырасту здоровым»** | **2-я неделя**  **«Я вырасту здоровым»** | **3-я неделя**  **«День народного единства»** | | **4-я неделя**  **«День народного единства»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  ***Социально-коммуникативная:***  создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания;  учить следить за чистотой спортивного инвентаря  ***Познавательное:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.  ***Художественно-эстетическое:***  вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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. | | | | | |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С гимнастической палкой** | **С малым мячом** | **С обручем** | |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на поясе  2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см.  3.Бросание мяча двумя руками, стоя в шеренгах от груди.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом перешагивая через кубики.  5. Прыжки на двух ногах через канат, справа и слева продвигаясь вперёд.  6.Передача мяча двумя руками от груди. | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Броски мяча двумя руками друг другу из-за головы.  3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  5.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками, от груди.  6.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. | 1. Метание в горизонтальную цель, правой и левой рукой.  2 Лазание - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.  3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе, голову не опускать вниз.  4. Метание мяча в горизонтальную цель, правой и левой рукой.  5.Ползание на четвереньках. Между предметами.  6.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. | 1.Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке, подряд через три обруча.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, пройти дальше.  3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат).  4. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий – через гимнастическую скамейку.  5.Ходьба по гимнастической скамье на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.  6.Прыжки на препятствие (мат) | |
| **П/И** | «Перелет птиц» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Гуси - лебеди» | |
| **М.П/И** | «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | «У кого мяч» | «Вершки и корешки» | «Летает-не летает». | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День народного единства»** | **2-я неделя**  **«День народного единства»** | **3-я неделя**  **«Новый год»** | **4-я неделя**  **«Новый год»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социально-коммуникативная:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную;  Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование  ***Познавательное:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. | | | | |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **Без предмета** | **С мячом большого диаметра** | **На гимнастической скамейке** |
| **ОВД** | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной  2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (3–4 метра).  3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.  4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг  5.Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом.  6.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой. | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров**.**  2. Переползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков)  3Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.  4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра**)**  5.Ползание на четвереньках, в разных направлениях  6.Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза. | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м)  2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода с мячом в руках  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  4. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м  5.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза.  6.Ходьба на носках, руки за головой, между ориентирами. | 1.Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола  2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс  3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м  4.Подлезание под шнур прямо и боком  5.Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).  6.Ходьба между предметами на носках, руки за головой |
| **П/И** | «Пожарные на ученьях» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Пожарные на ученьях» |
| **МП/И** | «Угадай по голосу» | «Пропавшие ручки» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Новый год»; «Зима»** | **2-я неделя**  **«Новый год»; «Зимние забавы»** | **3-я неделя**  **«Новый год»** | **4-я неделя**  **«Новый год»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***Социально - коммуникативная:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками;  обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения;  учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре;  следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям. | | | | |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С флажками** | **Без предметов** | **Без предметов** |
| **ОВД** | 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого)  3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м),  4.Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  5. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).  6.Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей). | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге расстояние 5 м  2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.  3. Ползание на четвереньках между предметами.  4. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м  5. Ползание по прямой на четвереньках в разных направлениях.  6.Прокатывание мяча | 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков)  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс)  4. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.  5.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).  6.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы кубики  3.Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).  4. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек  5.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове  6.Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен |
| **П/И** | «Ловишка с ленточкой» | «Не оставайся на полу» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| **МП/И** | «Сделай фигуру»; ходьба «Конькобежцы» | «Береги мебель» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) | Игровое упражнение «Снежная королева» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я - неделя**  **«Зима»; «Каникулы»** | **2-я неделя**  **«Зима»; «Каникулы»** | **3-я неделя**  **«Зима»** | **4-я неделя**  **«Зима»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Социально-коммуникативная:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь;  учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр;  формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познавательное:*** формировать умение двигаться в заданном  направлении используя систему отсчёта.  **Художественно –эстетическое**: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| **ОРУ** | **С кубиком** | **Со шнуром** | **На гимнастической скамейке** | **С обручем** |
| **ОВД** | 1.Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками  3. Метание — броски мяча в шеренгах.  4. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.  5. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  6. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди). | 1. Прыжки в длину с места.  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч  3. Бросок мяча вверх.  4. Прыжки в длину с места.  5.Переползание через предметы(скамья),и подлезание под дугу в группировке.  6.Перебрасывание мячей друг другу, снизу. | 1. Перебрасывание мячей друг другу, от груди.  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе.  4. Перебрасывание мячей друг другу и ловля после отскока от пола.  5.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  6. Ходьба с перешагиванием через кубики, с мешочком на голове, руки в стороны | 1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё.  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, прыжком ноги врозь, ноги вместе.  3.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  4.Введение мяча в прямом направлении.  5.Лазанье на гимнастическую стенку, спуск.  6.Ходьба по гимнастической скамье, руки за головой.  7. Прыжки через шнуры.  8. Введение мяча до обозначенного места. |
| **П/И** | «Медведи и пчёлы» | «Совушка» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| **МП/И** | Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | «Почта» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День защитника Отечества»** | **2-я неделя**  **«День защитника Отечества»** | **3-я неделя**  **«День защитника Отечества»** | **4-я неделя**  **«8 Марта»** |
| ***Физическое развитие, здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Социально - коммуникативное:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами;  учить правильно подбирать предметы для подвижных игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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. | | | | |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **С большим мячом** | **На гимнастической скамейке** | **Без предметов** |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.  2. Прыжки через бруски или кубики, без паузы.  3. Бросание мячей в корзину или кольцо из-за головы.  4. Равновесие – бег по доске, лежащей на полу.  5.Прыжки через бруски, правым и левым боком.  6.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | 1. Прыжки в длину с места  2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд.  3. Лазание – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.  4.Прыжки в длину с места.  5.Ползание на четвереньках между ориентирами.  6.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.  2. Подлезание под шнур 40см.  3. Перешагивание через шнур.  4. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  5.Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине.  6.Ходьба на носках между ориентирами (кеглями).  7.Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, разноименным способом.  2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами.  4.Отбивание мяча в ходьбе.  5. Лазанье на гимнастическую стенку, разноименным способом.  6. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, руки за головой.  7. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.  8.Прыжки с ноги на ногу между предметами |
| **П/И** | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Мышеловка»; «У солдат порядок строгий» | «Гуси-лебеди»;  «Запрещенное движение» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственно-образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«8 Марта»** | **2-я неделя**  **«Народная культура и традиции»** | **3-я неделя**  **«Народная культура и традиции»** | **4-я неделя**  **«Народная культура и традиции»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Социально - коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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. | | | | |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **Без предметов** | **С кубиком** | **С обручем** |
| **ОВД** | 1. Равновесие - ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола посредине между шеренгами.  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Равновесие - ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  5.Прыжки на двух ногах через кубики или бруски.  6.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | 1. Прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мат.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках между предметами.  4. Прыжок в высоту с разбега.  5. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой.  6. Ползание на четвереньках по прямой. | 1.Лазанье по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  3. Прыжки вправо, влево через шнур, продвигаясь вперёд.  4. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.  5. Равновесие - ходьба по гимнастической скамье на середине повернуться вокруг себя и пройти дальше.  6. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах;  на правой и левой ноге. | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его.  2. Метание мешочков или маленьких мячиков в горизонтальную цель.  3. Равновесие – ходьба на носках между предметами, руки за головой.  4. Метание мешочков или маленьких мячиков в горизонтальную цель.  5.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  6.Равновесие – ходьба с перешагиванием через кубики попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. |
| **П/И** | «Пожарные на учении» Эстафета «Собери цветы» | «Медведи и пчелы»; «Собери ручейки в речку» | «Стоп»; «Пожарные на ученье» | «Не оставайся на полу»; «Зайка серый умывается» |
| **МП/И** | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Солнышко, заборчик, камешки» | «Маляры» | Упражнение «Лучистые глазки» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Весна»**  **«Я вырасту здоровым»** | **2-я неделя**  **«День космонавтики» «Весна»** | **3-я неделя**  **«День Победы»** | **4-я неделя**  **«День Победы»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социально-- коммуникативная:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать атрибуты для подвижных игр  ***Познавательная:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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. | | | | |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **С короткой скакалкой** | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| **ОВД** | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  4. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  5.Прыжки на двух ногах на расстоянии 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  6.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд.  2.Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч прямо и боком.  4. Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперёд.  5. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  6. Пролезание в обруч прямо и боком. | 1. Метание мешочка в вертикальную цель, способом от плеча.  2. Ползание по прямой, затем переползание через препятствие.  3.Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы.  4. Метание мешочка в вертикальную цель, правой и левой рукой.  5. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  6.Ползание по гимнастической скамье, «по-медвежьи». | 1. Лазанье по гимнастической стенке и спуск вниз не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте; продвигаясь вперёд.  3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  4. Лазанье по гимнастической стенке и спуск вниз не пропуская реек.  5.Прыжки – перепрыгивая через шнур правым и левым боком, продвигаясь вперёд.  6.Ходьба на носках между предметами, руки на поясе. |
| **П/И** | «Медведи и пчелы» | «Стоп»; «Полет» | «Удочка»; эстафета «Картошка в ложке» | «Ловишка с ленточками |
| **МП/И** | Забавное упражнение «Березка» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Народная игра «12 палочек» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Старшая группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День Победы»** | **2-я неделя**  **«Лето»** | **3-я неделя**  **«Лето»** | **4-я неделя**  **«Лето»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.  ***Социально-- коммуникативная:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения упражнений; учить убирать оборудование после подвижных игр перебрасывания мяча друг другу разными способами. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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** | **С флажками** | **С мячом** | **С обручем** |
| **ОВД** | 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  3. Броски мяча о стену.  4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  5.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. | 1. Прыжки в длину с места.  2.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах, от груди.  3. Ползание по прямой «по-медвежьи».  4. Прыжки в длину с места.  5.Забрасывание мяча в корзину или кольцо.  6.Лазанье под дугу. | 1.Броски мяча одной рукой о пол и ловля его двумя.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  3. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.  4. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  5.Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется парами.  6.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  2.Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы на расстоянии трёх шагов, руки на поясе.  3.Прыжки на двух ногах между ориентирами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  5.Ходьба с перешагиванием через бруски.  6.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд. |
| **П/И** | «Мышеловка»; «Разведчики» | «Не оставайся на полу»; «Парашют» (с бегом) | «Пожарные на ученьях»; «Медведь и пчелы» | «Караси и щука»; эстафета «Дружба» |
| **МП/И** | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | Игровое упражнение «Муравьи» | Игра с парашютом |

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День знаний»** | **2-я неделя**  **«Осень»** | **3-я неделя**  **«Осень»** | **4-я неделя**  **«Осень»** |
| ***Физическая культура, здоровье:***  проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу  ***Социально – коммуникативное развитие:*** переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня  ***Познавательное:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному 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 | | | | |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С флажками** | **С малым мячом** | **С палками** |
| **ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры.  3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах.  4.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи.  5.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  6. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.  2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы.  3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.  4.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли).  5.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах, бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу.  6.Упражнение в ползании — «крокодил». | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  3.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, поднять прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.  4.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.  5.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи».  6.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3.Прыжки из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке.  4.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.  5.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.  6.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. |
| **П/И** | «Ловишки»; «Совушка» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Не попадись» |
| **МП/И** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок»  Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения  «Дует, дует ветерок» | «Дерево, кустик, травка» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Мой город, моя страна, моя планета»** | **2-я неделя**  **«Мой город, моя страна, моя планета»** | **3-я неделя**  **«День народного единства»** | **4-я неделя**  **«День народного единства»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** проводить комплекс закаливающих процедур, расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  ***Социально-коммуникативная:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики зависимость здоровья от правильного питания;  учить следить за чистотой спортивного инвентаря  ***Познавательное:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Художественно-эстетическое: проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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. | | | | |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С обручем** | **На гимнастических скамейках** | **С мячом** |
| **ОВД** | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.  2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала.  3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками и ловля мяча с хлопком в ладоши.  4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  5. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.  6. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах и ловля его двумя рукам, предварительно хлопнув в ладоши. | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).  3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении.  4.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.  5.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.  6.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. | 1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).  2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).  3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.  4.Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей;  5.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг.  6. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. | 1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед.  2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.  4.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  5.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.  6.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. |
| **П/И** | «Перелёт птиц» | «Не оставайся на полу» | «Удочка»; Эстафета «Сбор урожая» | «Удочка» |
| **МП/И** | «Съедобное – не съедобное» | «Затейники» | «Съедобное – не съедобное» | «Летает-не летает» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День народного единства»** | **2-я неделя**  **«День народного единства»** | **3-я неделя**  **«Новый год»** | **4-я неделя**  **«Новый год»** |
| ***Физическая культура, здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания; ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)  ***Социально-коммуникативное:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр;  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную; следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений и п/и. | | | | |
| **ОРУ** | **Без предметов** | **С короткой скакалкой** | **С кубиком** | **Без предметов** |
| **ОВД** | 1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы.  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  4.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.  5.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.  6. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. | 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).  4.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  5.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.  6. Передача мяча в шеренгах (3–4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя. | 1.Ведение мяча в прямом направлении, (баскетбольный вариант)  и между предметами.  2.Лазанье под дугу. Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края.  3.Равновесие - ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.  4.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м.  5. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении, затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой.  6. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт  2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.  4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.  5.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз.  6. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за голову.  7. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). |
| **П/И** | «Догони свою пару»; «Быстро возьми, быстро положи» | «Фигуры»; «Лошади» | «Перелёт птиц»; «Хитрая лиса» | «Фигуры» |
| **МП/И** | «Самомассаж»  ног мячами ежиками | «Затейники» | «У жирафов» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Новый год»** | **2-я неделя**  **«Новый год»** | **3-я неделя**  **«Новый год»** | **4-я неделя**  **«Новый год»** |
| ***Физическая культура; здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание;  ***Социально-коммуникативная:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками;  обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения;  учить технике безопасного выполнения прыжков и бега на повышенной опоре;  следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | |
| **ОРУ** | **Упражнения в парах** | **С гимнастической палкой** | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| **ОВД** | 1.Равновесие - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.  2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).  3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.  5.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, от груди и из-за головы.  6.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед, попеременно то на одной, то на другой ноге. | 1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».  3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.  4.Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.  5. Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.  6.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек». | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза).  3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).  4.Перебрасывание мячей в парах.  5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  6. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.  4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.  5. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза).  6.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога. |
| **П/И** | «Хитрая лиса»; «Мороз красный нос» | «Салки с ленточкой» | «Попрыгунчики - воробышки» | «Хитрая лиса»; «Два мороза» |
| **МП/И** | Ходьба «Конькобежцы» | «Звериная зарядка» | «Береги мебель» | Игровое упражнение «Снежная королева» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Зима» «Каникулы»** | **2-я неделя**  **«Зима» «Каникулы»** | **3-я неделя**  **«Зима»** | **4-я неделя**  **«Зима»** |
| ***Физическая культура; здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Социально-коммуникативная:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь; правильно подбирать предметы для и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта.  ***Художественно-эстетическое:*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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 обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| **ОРУ** | **С гимнастической палкой** | **С кубиком** | **С малым мячом** | **Со скакалкой** |
| **ОВД** | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.  2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.  3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.  4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной  5.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, обручи лежат на полу в шахматном порядке.  6.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться. | 1.Прыжки в длину с места (на мат).  2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями.  3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.  4.Прыжки в длину с места.  5.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши— приседание, поворот кругом и т. д.).  6.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.  4. Переброска мячей друг другу. В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками.  5. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур.  6. Равновесие — ходьба на носках, между предметами руки на пояс. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.  4.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой.  5. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).  6. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| **П/И** | «День - ночь» | «Совушка» | «Удочка» | «Паук и мухи» |
| **МП/И** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Четыре стихии». | «У жирафа» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День защитника Отечества»** | **2-я неделя**  **«День защитника Отечества»** | **3-я неделя**  **«День защитника Отечества»** | **4-я неделя**  **«Международный женский день»** |
| ***Физическая культура; здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социально-коммуникативная:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр;  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для  подвижных игр.  **Познавательное:** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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** | **С обручем** | **С гимнастической палкой** | **Без предметов** | **С мячом** |
| **ОВД** | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.  3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).  4. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).  2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой).  3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя. | 1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).  3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.  4.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.  5.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 6.Переброска мяча друг другу в парах. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.  2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая.  3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей.  4.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  5.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.  6.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.  3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.  4.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).  5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  6. Эстафета с мячом «Передал — садись». |
| **П/И** | «Ключи» | «Не оставайся на полу» | «Не попадись»; «У солдат порядок строгий» | «Жмурки»; «Цветные автомобили» |
| **МП/И** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Море волнуется» | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Международный женский день»** | **2-я неделя**  **«Народная культура и традиции»** | **3-я неделя**  **«Народная культура и традиции»** | **4-я неделя**  **«Народная культура и традиции»** |
| ***Физическая культура; здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Социально-коммуникативная:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр  ***Познавательное:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вправо-влево, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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 | | | | |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С флажками** | **С гимнастической палкой** | **Без предметов** |
| **ОВД** | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки;  А упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками).  2. Прыжки - передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».  4.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.  5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  6. Эстафета с мячом.  - стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону. | 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками, и ловля его после отскока от пола (земли).  3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).  4.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам.  5.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель.  2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).  3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).  4.Метание мешочков в горизонтальную цель.  5.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.  6.Равновесие — ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку  2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли;  4.Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).  5. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».  6. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. |
| **П/И** | «Ключи»; Эстафета «Собери цветы» | «Затейники» | «Волк во рву»; «Гуси-лебеди» | «Совушка»; «Медведь и дети» |
| **МП/И** | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Море волнуется» | «Воздушный шар» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственной образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«Весна»** | **2-я неделя**  **«Весна»**  **«День космонавтики»** | **3-я неделя**  **«День Победы»** | **4-я неделя**  **«День Победы»** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей умываться прохладной водой.  ***Социально-коммуникативная:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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 | | | | |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С обручем** | **Без предмета** | **На гимнастических скамейках** |
|  | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей в шеренгах.  4.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.  5.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  6. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Броски мяча друг другу в парах.  3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».  4. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).  5. Эстафета с мячом «Передал — садись».  6. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. | 1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.  4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).  5.Метание мешочков на дальность.  6. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).  7. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). | 1. Бросание мяча в шеренгах.  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.  5. Переброска мячей друг другу в парах.  6.Игровое упражнение с бегом «Догони пару». |
| **П/И** | «Хитрая лиса» | «Мышеловка» | «Затейники» | «Салки с ленточками» |
| **МП/И** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание непосредственно-образовательной деятельности**  **Подготовительная к школе группа** | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Темы** | **1-я неделя**  **«День Победы»** | **2-я неделя**  **До свидания, детский сад! Здравствуй школа»** | **3-я неделя**  **До свидания, детский сад! Здравствуй школа»** | **4-я неделя**  **До свидания, детский сад! Здравствуй школа»** |
| ***Физическая культура; здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз  ***Социально-коммуникативная:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);  обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** 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 | | | | |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С большим мячом** | **Без предметов** | **С гимнастическими палками** |
| **ОВД** | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.  3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием- (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. д.).  4.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая.  5. Броски мяча верх одной рукой, и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.  6. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»). | 1. Прыжки в длину с места.  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.  4. Прыжки в длину с разбега.  5.Метание мешочков в вертикальную цел.  6.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. | 1.Метание мешочков на дальность.  2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.  3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  4.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».  5.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».  6.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. | 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке.  2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).  3.Прыжки на двух ногах между кеглями.  4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи».  5.Прыжки между предметами на правой и левой ноге  6. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. |
| **П/И** | «Совушка» | «Горелки»; «Парашют» | «Воробьи и кошка»; Эстафета «Собери портфель» | «Охотники и утки»; Эстафета «Дружба» |
| **МП/И** | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом |

***Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий:***

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

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

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

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

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

- многообразие форм подготовки и проведения праздников;

- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (**включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников**);

- основу для разработки части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим: 1) видовое разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности; 2)специфику социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

**Перечень событий (праздников) для детей с 3 до 7 лет**

\*Реализация части, формируемой участниками образовательного процесса. Отражение специфики национально – культурных, демографических, климатических условий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц: | Тема события (праздников): | Подтемы (по неделям) | Итоговые мероприятия: |
| Сентябрь | «Осенние краски»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\* | 1.«Осенняя пора очей очарованье…»\*  2.«Осень – погод перемен восемь»\*  3.«Осень запасиха – зима подбириха»\*  4.«Как лето со снопами, так осень с пирогами» | Физкультурный досуг «Дары осени»  День здоровья «Осенние забавы»  Физкультурный досуг «Правила безопасности должен знать каждый» |
| Октябрь | \*«Край, в котором мы живем»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\*  Тематический день, посвященный дню пожилого человека | 1.«Где родился, там и пригодился!»  2.«Улицы нашего города»  3.«Мастера Урала»  4.«Тайны малахитовой шкатулки» | Спортивный праздник «Главное богатство Урала»  День здоровья. Фестиваль подвижных игр народов Урала  Досуг «Азбука безопасности»  Спортивный праздник «Нам года – не беда» |
| Ноябрь | \*«Вся семья вместе и душа на месте»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\*  Тематический день – 29.11. – Всемирный день приветствий | 1.«Это Я!»  2.«В семье дружат, живут не тужат!»  3.«Семейные традиции»  4.«Везде хорошо, а дома лучше!» - (город, село) | Развлечение «Я и моя семья»  День здоровья «На день здоровья всей семьей»  Спортивный праздник «Юные пожарные»  Досуг «День приветствий» |
| Декабрь | «Пришла волшебница зима»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\* | 1.«Зимние волшебные сказки»  2.«Зимние узоры»  3–4. «Новогодние хлопоты»\* - подготовка к Новому году. | Новогодний утренник |
| Январь | «Месяц январь – зимы государь» | 1.«Рождественские сказки»  2.«Коляда, Коляда, отворяй ворота!» | Спортивный праздник «Рождество» |
| Февраль | «Крепок телом – богат делом!»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\*  Тематический день – День защитников Отечества (23.02.) | 1.«Путешествие в страну «Спортландия»  2.«Олимпийские кольца»  3.«Витаминная родня – дети солнечного дня!»\*  4.«Им доверила Отчизна дело мира, дело жизни!» | Развлечение «Двадцать маленьких ребят зашагали на парад»  День здоровья «Витаминки»  Семейный досуг «Наша армия родная» |
| Март | «Мир вокруг меня»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\*  Тематический день, - посвященный международному женскому дню. | 1.«Хочу как мама!»\*  2.«Мы не будем ссориться!»  3.«У меня дома»\*  4.«Звенит капель…»\* | Утренник «Моя мама»  Эстафета «Друзья, в здоровом теле – здоровый дух!»  Досуг «Безопасный дом» |
| Апрель | «В Солнечном царстве Космическом государстве»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\*  Тематический день – День Космонавтики (12.04.) | 1.«Солнечная семья»  2.«Эта удивительная планета Земля»  3.«Однажды ночью…»  4.«Зачем летают в Космос?» | Развлечение «Путешествие в космос»  День здоровья «Будем спортом заниматься, чтобы в Космос нам подняться!» |
| Май | «Миру – мир!»  День здоровья (каждый второй четверг месяца)\*  День безопасности (каждый третий четверг месяца)\*  Тематический день – День Победы (09.05.) | 1.«Народы Земли»  2.«За околицей уральские луга…»\*  3.«Месяц май – всё кругом расцветай!!!»\*  4.«У дружных дело спорится…» | Развлечение «Игры народов мира»  Спортивное развлечение «Майский праздник – День победы отмечает вся страна» |

## **3.8. Режим занятий**

***Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей***

***Режим занятий***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **2 младшая группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Понедельник** | Двигательная деятельность  9.15-9.30 | Двигательная деятельность  9.45 – 10.10 | Двигательная деятельность  10.20- 10.50 |
| **Среда** | Двигательная деятельность  9.15-9.30 | Двигательная деятельность  9.45 – 10.10 | Двигательная деятельность  10.20- 10.50 |
| **Пятница** | Двигательная деятельность  9.15-9.30 | Двигательная деятельность  9.45 – 10.10 | Двигательная деятельность  10.20-10.50 |

***Структура организованных форм обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Вид деятельности** | **Количество занятий**  **в неделю** | **Время проведения** |
| 2 младшая группа | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю | 15 мин. |
| Старшая группа | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю | 25 мин. |
| Подготовительная группа | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю | 30 мин. |

**3.9. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания РП и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов**

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов РП запланирована следующая работа.

1. Разработка и публикация в электронном и бумажном виде:

– практических материалов и рекомендаций по реализации РП

2. Апробирование разработанных материалов в организациях, осуществляющих образовательную деятельность на дошкольном уровне общего образования.

3. Обсуждение разработанных нормативных, научно-методических и практических материалов с Участниками совершенствования рабочей программы, в т. ч. с учетом результатов апробирования, обобщение материалов обсуждения и апробирования.

4. Внесение корректив в рабочую программу, разработка рекомендаций по особенностям ее реализации и т. д.

5.Регулярное научно-методическое консультационно-информационное сопровождение Организаций, реализующих рабочую программу.

## **3.10. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

***Нормативные документы***

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.─ ООН 1990.

2 .Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: ─ Режим доступа: pravo.gov.ru..

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].─ Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  
от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации  
от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от6 октября 2009 г.  
№ 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

**Краткая презентация программы**

Рабочая программа разработана с учётом:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее по тексту ФГОС ДО);

- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа направлена на:

- создание условий для физического развития, сохранения, укрепления здоровья каждого ребенка МБДОУ, его сознательного отношения к собственному здоровью.

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

Рабочая программа рассчитана на 1 год.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

Рабочая программа определяет содержание и организацию физической деятельности и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Рабочая программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Одним из важных условий реализации ООПДО является взаимодействие с семьей: дети, воспитатели, родители, администрация – главные участники педагогического процесса.