

ПРИНЯТО Педагогическим советом МБДОУ «АБВГДЕЙКа» Протокол от 29.08.2024 года № 1	УТВЕРЖДЕНО Приказом заведующего МБДОУ «АБВГДЕЙКа» города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан» от 29.08.2024 года № 134ОД _____ Р.М.Абидулина
-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа инструктора по физической культуре  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида «АБВГДЕЙКа»  
города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан»

Срок реализации программы – 2024-2025 учебный год

Рабочую программу составила  
инструктор физической культуры:  
Григорьева Д.С.

2024-2025 уч.год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>И. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	7
1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	8
1.4.1. Ранний возраст (от одного года до трёх лет)	8
1.4.1.1. Вторая группа раннего возраста (второй год жизни)	8
1.4.1.2. Первая младшая группа (третий год жизни)	11
1.4.2. Дошкольный возраст (от трех до семи лет)	13
1.4.2.1. Вторая младшая группа (четвертый год жизни)	13
1.4.2.2. Средняя группа (пятый год жизни)	14
1.4.2.3. Старшая группа (шестой год жизни)	16
1.4.2.4. Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)	17
1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	19
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	22
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Задачи и содержание по образовательной области «Физическое развитие»	24
2.2. решение совокупных задач воспитания в рамках ОО «Физическое развитие»	24
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	45
2.3.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию	46
2.3.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию	46
2.3.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	47
2.3.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	47
2.4. Взаимодействие педагогов	49
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	50
2.6. Направления и задачи КРР	54
2.7. Рабочая программа воспитания	55
2.7.1. Пояснительная записка	56
2.7.2. Направления воспитания	56
2.7.3. Целевые ориентиры	56
2.7.4. Социальное партнерство	58
2.7.5. Организационный раздел Программы воспитания	61
2.7.5.1. Кадровое обеспечение.	61
2.8. Комплексно-тематическое планирование	61

<b>III. Организационный раздел.</b>	
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	69
3.2. Режим и распорядок дня в дошкольных группах	71
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы	74
3.3.1. Организация двигательного режима	77
3.4. Календарный план воспитательной работы	77
<b>Приложения</b>	
1. План работы со специалистами ДОО на 2024-2025 учебный год	84
2. Расписание занятий по физическому развитию	87
3. План работы с семьями воспитанников	88
4. Развернутое планирование занятий по физической культуре	91

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад общеразвивающего вида «АБВГДЕЙКа» города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан" (далее – Программа), которая разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– «Сөөнеч» – «Радость познания» - региональная образовательная программа дошкольного образования.

– Устав МБДОУ «АБВГДЕЙКа» (утвержден Постановлением Исполнительного комитета Буинского муниципального района Республики Татарстан от 08.10.2018г №307/ик-п.)

– Программа развития МБДОУ «АБВГДЕЙКа»

Рабочая программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

– воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

– создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

– создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей. Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений - не более 40%.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

## **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель рабочей программы:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

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

2.охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

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

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

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

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

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

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

9. формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

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

11. обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального образования.

Задачи реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

Развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы и подходы к формированию Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

– отражение в тематике образовательного процесса региональных особенностей;

- построение образовательного процесса с использованием социоигровых технологий, проектной деятельности;
- построение образовательной деятельности на здоровьесберегающих подходах, которые в свою очередь предполагают формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности;
- достижение воспитанниками готовности к школе; существенным моментом в работе педагогического коллектива является переход ребёнка из детского сада в начальную школу, а именно обеспечение необходимого и достаточного уровня развития ребёнка для успешного освоения им образовательных программ начальной ступени общего образования, обеспечение преемственности на данных ступенях образования.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

##### **1.4.1. Ранний возраст (от одного года до трёх лет)**

###### **1.4.1.1. Вторая группа детей раннего возраста (второй год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

Развитие моторики. Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуca. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха).

Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и



десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка.

Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

Психические функции. Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора-двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет;

активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису. Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью.

Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам:

«надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту- ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закреплённом в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

Навыки. Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому.

Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый

для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

Коммуникация и социализация. Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сорадование. На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: нелезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

Саморегуляция. Владение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

Личность. Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

#### 1.4.1.2. Первая младшая группа (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Психические функции. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимойнаглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам- символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

Коммуникация и социализация. На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Личность. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

#### 1.4.2. Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

##### 1.4.2.1. Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

###### Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

###### Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается

образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама- дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной

для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

#### 1.4.2.2. Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастают объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с

результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

#### 1.4.2.3. Старшая группа (шестой год жизни)

##### Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

##### Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступают во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условно и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей



формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

#### 1.4.2.4. Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

##### Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

##### Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова. К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер.

Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного

внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям. Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных сформированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность,

основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

### **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают непропорциональными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

#### **К трем годам:**

Обязательная часть

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

-ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

-эмоционально реагирует на музыку, с удовольствием двигается под музыку и слушает произведения татарских композиторов;

-охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

-знает назначение предметов личной гигиены (носового платка, расчески, зубной щетки и пр.) и умеет ими пользоваться.

#### **К четырем годам:**

Обязательная часть

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

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

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

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

-ориентируется в ближайшем окружении (основных объектах городской или поселковой инфраструктуры), имеет представления о предметах ближайшего окружения, их назначении;

-владеет первоначальными представлениями о некоторых атрибутах национальной культуры (жилище, предметы быта, национальная кухня, одежда, посуда, национальные праздники, музыкальные инструменты, малые формы фольклора);

-отражает полученные впечатления в специально организованной деятельности: игровой, изобразительной, музыкальной и др.;

-старается соблюдать правила личной гигиены;

-старается осваивать и соблюдать правила в татарских народных играх.

### **К пяти годам:**

Обязательная часть

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

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

-ребенок проявляет интерес к некоторым элементам национальной культуры (жилище, предметы быта, национальная кухня, одежда, посуда, национальные праздники, музыкальные инструменты, малые формы фольклора);

-ребенок интересуется объектами и явлениями живой и неживой природы родного края, имеет некоторые представления об их взаимосвязях, сезонных изменениях;

-с удовольствием участвует в татарских народных праздниках, исполняет татарские песни, танцы;

-ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

-ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

### **К шести годам:**

Обязательная часть

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- имеет первоначальные представления о культурных достояниях, основных исторических событиях, достопримечательностях, интересуется происхождением названий улиц родного города (села);
- проявляет любознательность к атрибутам национальной культуры (жилище, предметы быта, национальная кухня, одежда, посуда, национальные праздники, музыкальные инструменты, малые формы фольклора), задает вопросы;
- исполняет татарские песни, танцы, с удовольствием участвует в татарских народных праздниках, водит хороводы;
- по собственной инициативе и по инициативе взрослого использует полученную информацию в разных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской) а также в разных видах активности (восприятие художественной литературы и фольклора, музыкальная, изобразительная, конструирование и др.);
- имеет представление о ценностях здорового образа жизни;
- имеет начальное представление о своем теле и своих физических возможностях;
- имеет представление о некоторых летних и зимних видах спорта, спортивных комплексах, построенных в регионе;
- подвижен, владеет основными движениями, старается контролировать свои движения, управлять ими;
- с удовольствием участвует в национальных подвижных играх, играх-соревнованиях.

### **К концу дошкольного возраста:**

Обязательная часть

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- имеет первоначальные представления о культурных достояниях, основных исторических событиях, достопримечательностях, символике крупных городов региона, интересуется происхождением их названий;
- владеет способами безопасного поведения, принятыми в нравственно-этической, национальной, правовой культуре, осознанно их выполняет;
- красиво исполняет татарские песни, танцы, танцы народов Поволжья, с удовольствием участвует в татарских народных праздниках;
- по собственной инициативе и по инициативе взрослого использует полученную информацию в разных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской) а также в разных видах активности (восприятие художественной литературы и фольклора, музыкальная, изобразительная, конструирование и др.);
- имеет представление о здоровом питании, ценностях здорового образа жизни;
- имеет представление о своем теле и своих физических возможностях;
- имеет представление о некоторых видах спорта, в том числе о национальном виде спорта – «борьба на поясах» (кэряш);
- с удовольствием участвует в национальных играх-соревнованиях, празднике «Сабантуй»;
- подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

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

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и др.), специальных диагностических ситуаций. При необходимости используются специальные методики диагностики физического развития. Педагогическая диагностика проводится в периодичностью:

в группах дошкольного возраста (2 раза в год, начало сентября, конец апреля- начало мая),

в группах раннего возраста ( 1 раз в год, конец апреля-начало мая)

Индивидуальный образовательный маршрут ребёнка включает в себя: дидактические игры, упражнения, подобранные педагогом индивидуально для каждого ребёнка, позволяющие повысить индивидуальный результат освоения программного содержания по образовательной области, либо разделу Программы.

Критерии для определения результатов освоения образовательной программы дошкольного образования

Сформировано - 3

Дети имеют предусмотренный программой запас умений, используют их для решения поставленных перед ними задач, справляются с заданием самостоятельно, без посторонней помощи и дополнительных (вспомогательных) вопросов. Владеют необходимыми навыками и применяют их. Ответы дают полные с объяснениями и рассуждениями, используют полные предложения. Речь спокойная, с достаточным запасом слов, оперируют предметными терминами.

Частично сформировано - 2

Дети имеют предусмотренный программой запас умений, используют их для решения поставленных задач. Однако им требуется помощь (подсказка) педагога, вспомогательные вопросы. При помощи взрослого, дети справляются с заданиями в полном объёме. Дети знакомы с необходимыми навыками и умеют использовать их, но для этого им нужна помощь. Ответы дают с объяснениями и рассуждениями, применяют сложные и простые предложения и словосочетания. Речь соответствует возрасту с достаточным запасом слов, дети оперируют предметными терминами.

Не сформировано - 1

Дети имеют представления об умениях и навыках, предусмотренных программой для данного возраста, однако испытывают затруднения при их использовании. Если дети пытаются справиться сами, то делают это не в полном объёме. Помощь педагога и вспомогательные вопросы не оказывают значимого влияния на ответы, дети не всегда справляются с заданием, часто отмачиваются, отказываются выполнять задания или делают их с ошибками, соглашаются с предложенным вариантом, не вникая в суть задания. Ответы даются без объяснений и рассуждений. Дети применяют простые предложения и словосочетания. Речь односложная, с ограниченным запасом слов, не используют предметные термины. При использовании знаний для выполнения задания результат получается недостаточно качественным.

#### Перечень оценочных материалов

Направление развития детей	Методы	Источники	Авторы
<b>Ранний возраст</b>			
Физическое развитие	Наблюдение	Журнал педагогической диагностики развития ребенка: группа раннего возраста/авт.-	В.Ю.Белькович

		сост. В.Ю.Белькович-2 изд. - М: ООО «Русское слово –учебник», 2020г	
<b>Дошкольный возраст</b>			
Физическое развитие	Наблюдение, Диагностич еские задания, индивидуал ьные беседы	Журнал педагогической диагностики развития ребенка: младшая группа /авт.-сост. В.Ю.Белькович- 2 изд. - М: ООО «Русское слово –учебник», 2020г	В.Ю.Белькович
Физическое развитие	Наблюдение, диагностиче ские задания, индивидуаль ные беседы	Журнал педагогической диагностики развития ребенка: средняя группа /авт.-сост. В.Ю.Белькович-2 изд. - М: ООО «Русское слово –учебник», 2020г	В.Ю.Белькович
Физическое развитие	Наблюдение, Диагностиче ские задания, индивидуаль ные беседы	Журнал педагогической диагностики развития ребенка: старшая группа /авт.-сост. В.Ю.Белькович-2 изд. - М: ООО «Русское слово –учебник», 2020г	В.Ю.Белькович
Физическое развитие	Наблюдение, диагностиче ские задания, индивидуаль ные беседы	Журнал педагогической диагностики развития ребенка: подготовительная к школе группа /авт.- сост. В.Ю.Белькович-2 изд. - М: ООО «Русское слово – учебник», 2020г	В.Ю.Белькович

## II. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 1 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### **2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

#### **От 1 года до 2 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать



к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни. Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- познакомить с основными алгоритмами выполнения культурно-гигиенических процедур. Приучать детей сознательно и самостоятельно осуществлять гигиенические процедуры: открывать кран, аккуратно намыливать и смывать мыло с рук, мыть лицо, насухо вытираться полотенцем, вешать его на место. Формировать потребность в соблюдении гигиенических навыков;
- формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться чашкой, столовой и чайной ложками, салфеткой; бесшумно пережевывать пищу, благодарить. Приучать детей после каждого приема пищи полоскать рот питьевой водой;
- рассказать о пользе воды, овощей, каши для здоровья человека;
- побуждать детей осмысленно пользоваться зубной щёткой, расческой, носовым платком, туалетной бумагой, влажной салфеткой;
- предоставлять возможность кататься на санках, трехколесном велосипеде, пользуясь управлением руля;
- развивать согласованность совместных действий в татарских подвижных играх, организованных взрослыми;
- вовлекать детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию,

равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

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

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

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на

ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения

сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

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

**От 3 лет до 4 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-

ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- формировать алгоритм выполнения культурно-гигиенических процедур. Приучать детей сознательно и самостоятельно осуществлять гигиенические процедуры: правильно пользоваться мылом, аккуратно намыливать руки, мыть лицо, уши, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком;
- формировать потребность в соблюдении гигиенических навыков;
- формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой ложкой при приеме жидкой пищи, чайной ложкой, вилок, салфеткой; не крошить хлебобулочные изделия, пережевывать пищу с закрытым ртом, благодарить;
- познакомить с национальными блюдами и напитками: суп-лапша домашняя (токмач), пельмени с бульоном (шулпа), клецки по-татарски (чумар), чай с молоком (со сливками) и т.д. Рассказать об особенностях приема в пищу национальных блюд, об их пользе для детского организма;
- рассказать о полезных для здоровья человека молочных продуктах: сметана (каймак), катык (простокваша из топленого молока), творог (эремчек); об овощах и фруктах. Сформировать представление о полезной и вредной пище, помочь соблюдению элементарных правил здорового питания;
- формировать умение следить за своим самочувствием, за состоянием одежды, обуви (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде и т.п.). Способствовать развитию у детей ответственного бережного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей. Помочь осознать пользу здорового образа жизни;
- создавать условия для систематического закаливания детского организма, учитывая тип и вид образовательной организации, имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности физического развития и состояния здоровья детей, а также климатические и сезонные особенности региона. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- создавать условия для двигательной активности, в том числе самостоятельной;
- удовлетворять естественную потребность детей в движении. Предоставлять возможность кататься на трехколесном велосипеде по прямой линии, по кругу, с поворотами;
- формировать интерес детей к татарским подвижным играм, осуществляя смену движений и постепенно усложняя правила.

Содержание образовательной деятельности.

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

выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и

разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

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

- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

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

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

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

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

5) Активный отдых.

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

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

**От 4 лет до 5 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- продолжать работу по укреплению физического и психического здоровья детей, закаливанию детского организма, учитывая имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности состояния физического развития, здоровья детей, климатические и сезонные особенности региона;
- обогащать представления детей об алгоритме процессов личной гигиены. Добиваться осознанного соблюдения детьми гигиенических правил: самостоятельно мыть руки до и после приема пищи, по мере загрязнения, после пользования туалетом, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;
- поддерживать умение одеваться просто и чисто, аккуратно складывать одежду, ходить в помещении в чистой обуви;
- совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, есть бесшумно, не есть слишком горячую пищу, не сорить, правильно пользоваться столовыми приборами;
- рассказать детям о пользе необходимых детскому организму витаминов. Способствовать формированию потребности соблюдать режим питания, питьевой режим, употреблять в пищу овощи, фрукты, ягоды рыбные и молочные (топленое молоко, кефир, курт), мясные и другие полезные продукты. Помочь детям осознать правила здорового питания;
- познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь», с некоторыми средствами народной медицины. Формировать умение оказывать себе и другим детям элементарную помощь при ушибах, порезах, заботиться о своем здоровье;
- создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях;
- формировать у детей потребность в двигательной активности. Развивать умение самостоятельно организовывать татарские народные игры с небольшой группой сверстников. Приучать к самоконтролю выполнения игровых правил;
- предоставлять детям возможность кататься на трехколесном самокате. Развивать умение управлять своими движениями, отталкиваться, тормозить одной ногой, останавливаться;
- совершенствовать умение кататься на трехколесном велосипеде, делая повороты налево и направо, по кругу, объезжая предметы, упражнять в умении свободно ориентироваться на площадке;
- поддерживать придумывание вариантов, комбинирование движений в татарских и русских народных играх.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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



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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к

выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

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

4) Активный отдых.

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

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

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

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

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа

на спине;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в

соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

**От 6 лет до 7 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать сенсомоторную координацию на уровне крупной, средней, мелкой моторики. Добиваться активного выполнения перекрестных движений, способствующих развитию межполушарного взаимодействия;
- укреплять мышечный корсет ребенка, формировать рефлекс правильной осанки;
- обеспечивать оптимальную двигательную активность посредством участия детей в целевых прогулках, экскурсиях по городу (селу), туристических походах;
- осуществлять закаливание детского организма, учитывая тип и вид образовательной организации, имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности физического развития и состояния здоровья детей, климатические и сезонные особенности региона. Расширять знания детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширять представления детей о рациональном питании (не переедать, не злоупотреблять сладкими, мучными, жирными продуктами, фастфудом);
- способствовать соблюдению элементарных правил здорового питания;
- рассказать о национальных особенностях приема пищи. Дать детям возможность решить, в каких объемах можно употреблять мучные изделия;
- познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами-санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта» и др.);
- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- совершенствовать технику езды на двухколесном велосипеде с разной скоростью, с изменением темпа, по кругу, по дорожке. Учить реагировать на дорожную ситуацию, вовремя притормозить, остановиться в обозначенном месте. Познакомить с понятием «тормозной путь». Способствовать формированию навыков, направленных на поддержание собственного здоровья и безопасности;
- предоставлять детям возможность кататься на самокате (на правой и левой ноге, по прямой, по кругу, с поворотами), скейтбордах, роликовых коньках. Доставлять детям радость от движения. Инструктировать детей об использовании средств защиты от травм (шлем, перчатки, наколенники, налокотники);
- предоставлять детям возможность кататься на лыжах, коньках, играть в хоккей. Заинтересовать детей занятиями зимними видами спорта;
- поддерживать самостоятельную организацию детьми игр народов Поволжья. Способствовать получению детьми положительных эмоций от двигательной активности. Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры;
- поощрять умение варьировать и комбинировать татарские подвижные игры;
- создавать возможности для активного участия детей в играх-соревнованиях на национальном празднике «Сабантуй»: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.;
- познакомить с национальным видом спорта – «борьба на поясах» (кэряш);

- формировать представление о значении спорта в жизни человека. Поддерживать определенные достижения в области физической культуры и спорта.

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Игры с ходьбой и бегом: «Хлопушки», «Бездомный заяц», «Два Мороза», «Перехватчики», «Ловишки», «Ключи», «Скворечники», «Лиса».
- Игры с прыжками: «Скок-перескок», «Лягушата», «Стрекозы», «Воробьи», «Не оставайся на полу».
- Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто первый?».
- Игры с метанием: «Передай мяч», «Кто самый меткий?», «Зайцы», «Мяч выше!», «Воробей».
- Эстафеты: «Меткий стрелок», «Стрекоза».
- Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее?», «Красивые шары», «Поезд», «Сороконожки».
- Татарские народные игры: «Продаем горшки», «Займи место», «Жмурки», «Угадай и догони», «Мяч по кругу», «Снятие шапки», «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и др.
  - Башкирские народные игры: «Скачки», «Шар на земле» и др.
- Русские народные игры: «Пустое место», «Третий лишний», «Золотые ворота», «Горелки», «Котел», «Я знаю...», «Свечи», «Классы» и др.
- Марийские народные игры: «Бой петухов», «Колышки» и др.
- Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клѣк» и др.
- Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Роняя полено», «Поляна – жердь», «Жаворонок» и др.
- Чувашские народные игры: «Выйдем, девочки, играть», «Волк или заяц?», «Икс», «Шарманка» и др.

#### Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:



бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт,

борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## 2.2. Решение совокупных задач воспитания в рамках ОО «Физическое развитие»

**ОО «Физическое развитие»:** приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

<b>Образовательная область/задачи ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>
Активный отдых Туристическая деятельность
<b>Инструментарий инвариантной части программы</b>
<p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). М: Мозаика-синтез, 2020</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). М: Мозаика-синтез, 2014</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). М: Мозаика-синтез, 2016</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). М: Мозаика-синтез, 2016</p>

<p>Степаненкова Э. Я.. Сборник подвижных игр : Для занятий с детьми 2-7 лет.- М: Мозаика-синтез, 2019</p> <p>Физические упражнения и игры на основе фольклора: методическое пособие Автор В.М. Немеровский,2020</p> <p>Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» Авторы: А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова</p> <p>Малоподвижные игры и игровые упражнения, 2017</p>
<p><b>Варитивная часть программы</b></p>
<p>Региональная образовательная программа дошкольного образования «Сөөнеч» – «Радость познания». Авторы: Р.К.Шаехова. рецензенты: Р.Ф.Шайхелисламов, Г.Х.Манюрова, К.В.Закирова.- Казань: Магариф-Вақыт, 2016.-190стр.</p>

### **2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

#### **2.3.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию**

В соответствии с ФГОС ДО, ФОО основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

#### **2.3.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО**

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных

соревнований туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

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

### **2.3.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

### **2.3.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование методов</b>	<b>Описание методов</b>
1.	<b><i>Наглядные методы:</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>
2.	<b><i>Вербальные методы (словесные):</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</li> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более</li> </ul>

		точных зрительных представлений о движении.
3.	<b><i>Практические методы:</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений;</li> <li>- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;</li> <li>- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.</li> </ul>
4.	<b><i>Информационно-рецептивный метод:</i></b>	- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	<b><i>Репродуктивный метод:</i></b>	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	<b><i>Метод проблемного изложения:</i></b>	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	<b><i>Эвристический метод (частично-поисковый):</i></b>	- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	<b><i>Исследовательский</i></b>	- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов



	<i>метод:</i>	(творческие задания, опыты, экспериментирование).
--	---------------	---------------------------------------------------

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в ОО «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательных отношений

В компонент ДОУ включено использование в работе педагогов с детьми:

- степ-аэробики;
- тренажёров;
- игры народов Поволжья.

#### **2.4. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога – психолога, музыкальных руководителей, родителей (см. Приложение 6: «План работы со специалистами ДО»)

##### ***Взаимодействие с администрацией ДОО.***

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

##### ***Взаимодействие с медицинским персоналом***

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

##### ***Взаимодействие с воспитателями***

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

##### ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его

организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма. Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### ***Взаимодействие с педагогом-психологом***

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

#### ***Взаимодействие с младшим воспитателем***

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

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

2.5.1. Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

2.5.2. Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

2.5.3. Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) содействие развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

2.5.4. Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- 5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

2.5.5. Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

- 1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;
- 2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;
- 3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи;

особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

2.5.6. Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

2.5.7. Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

2.5.8. Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
- 3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

2.5.9. Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT-специалистов и других).

2.5.10. Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое;

информационные проспекты, стенды, ширмы, папки- передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

2.5.11.Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

2.5.12.Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

2.5.13.Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся в части программы, формируемой участниками образовательных отношений

В компонент ДООУ включены:

- «День открытых дверей» для родителей (законных представителей),
- «День здоровья» -выход на природу,
- круглый стол для родителей выпускных групп «Детский сад и школа – два мира одного детства» - 1 раз в год.
- ежегодное социологическое исследование удовлетворенности родителей (законных представителей) качеством образовательных услуг. С учётом мнения родителей выстраивается стратегия взаимодействия по педагогическому треугольнику.
- Организация участия родителей в проекте «Осознанное родительство»

Исследование социального статуса семей воспитанников

Исследование социального статуса семей воспитанников проводится ежегодно, в сентябре и является фундаментом для совершенствования планирования работы с родителями, направленной на личностно ориентированный подход к семьям. Исследования за последние три года позволяют сделать вывод о наметившейся тенденции к увеличению молодых и многодетных семей. Практическое применение данных исследования, позволяет построить гармоничные взаимоотношения в рамках педагогического треугольника: педагог – ребёнок – родитель.

Формы сотрудничества с семьёй

Консультирование родителей, индивидуальные беседы.

Общие и групповые родительские собрания.

Приобщение родителей к реализации тематического периода.

Привлечение родителей к подготовке презентаций проектов тематического периода.

Дни открытых дверей.

Проведение открытых просмотров образовательной деятельности для родителей.

Анкетирование.

Проведение круглых столов, мастер – классов, тренингов, выставок семейного творчества

Издательская деятельность для родителей: выпуск тематической раздаточной информации педагогического просвещения в форме брошюр; стендовая информация; новости на сайте детского сада.

Размещение задач тематических периодов и ежедневной информации об образовательной деятельности с детьми

Совместная деятельность: проекты.

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

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в МБДОУ «АБВГДЕЙКа» направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в МБДОУ «АБВГДЕЙКа» осуществляют педагоги, педагоги-психологи, учителя-логопеды, инструктор по физической культуре.

Направления:

- профилактическое: проведение необходимой профилактической работы с детьми с целью предупреждения проявления отклонений в развитии ребенка;
- диагностическое: раннее выявление и диагностика уровня интеллектуального развития детей дошкольного возраста;
- коррекционно-педагогическое: разработка программ, соответствующих психофизическим и интеллектуальным возможностям детей;
- организационно-методическое: организация консультационно-методической помощи воспитателям по вопросам обучения и воспитания дошкольников с проблемами в развитии;

- консультативно-просветительское: организация консультативно – просветительской работы по пропаганде знаний из области коррекционной педагогики и специальной психологии среди родителей;
- координирующее: ключевая позиция в комплексном сопровождении детей с проблемами в развитии принадлежит воспитателю подгруппы; координирует профессиональную деятельность педагог-психолог;
- контрольно-оценочное: анализ результативности комплексной коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, имеющих различные нарушения.

В ДОО разработана программа коррекционно- развивающей работы (далее – Программа КРР) в соответствии с ФГОС ДО, которая включает:

- план диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий;
- рабочие программы КРР с обучающимися различных целевых групп, имеющих различные ООП и стартовые условия освоения Программы.
- методический инструментарий для реализации диагностических, коррекционно-развивающих и просветительских задач Программы КРР.

Цели коррекционной работы:

- Раннее выявление отклонений в развитии детей дошкольного возраста с целью предупреждения вторичных отклонений;
- Коррекция имеющихся нарушений в развитии детей дошкольного возраста;
- Социальная адаптация и интеграция детей с отклонениями в развитии в среду нормативно развивающихся сверстников.

Задачи КРР:

- определение особых (индивидуальных) образовательных потребностей обучающихся, в том числе с трудностями освоения Программы и социализации в ДОО;
- своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации, обусловленными различными причинами;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей (в соответствии с рекомендациями психолого- медико-педагогической комиссии (ПМПК) или психолого-педагогического консилиума образовательной организации (ППК));
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- содействие поиску и отбору одаренных обучающихся, их творческому развитию; выявление детей с проблемами развития эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

Коррекционно-развивающая работа организуется:

- по обоснованному запросу педагогов и родителей (законных представителей);
- на основании результатов психологической диагностики;
- на основании рекомендаций ППК.

Коррекционно-развивающая работа в МБДОУ «АБВГДЕЙКа» реализуется в форме групповых и/или индивидуальных коррекционно-развивающих занятий. Выбор конкретной программы коррекционно-развивающих мероприятий, их количестве, форме организации, методов и технологий реализации определяется организацией самостоятельно, исходя из возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся.

Содержание коррекционно-развивающей работы для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК Организации.

## **2.7. Рабочая программа воспитания.**

### **2.7.1. Пояснительная записка.**

1) Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

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

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

Общие задачи воспитания в ДОО:

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

Вариативные задачи воспитания в ДОО

Вариативные задачи воспитания, отражающие региональную специфику ДОО

- 1) Содействовать развитию личности ребенка на основе национальной культуры, духовности своего народа, обогащение ее культурой народов совместного проживания, ориентация ребенка на культуру как на ценность, которая позволит ему в дальнейшем понять мировую культуру.
- 2) Способствовать воспитанию уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа.
- 3) Способствовать формированию целостных знаний о родном крае, развитие творческих и исследовательских умений, воспитание любви и уважения к историческому и литературному наследию малой родины.
- 4) Создать условия для формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей, с учетом этнокультурных особенностей региона
- 5) Осуществлять поддержку для формирования начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций, создания воспитывающей среды

### **2.7.2. Направления воспитания.**

Физическое и оздоровительное направление воспитания.



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

### 2.7.3. Целевые ориентиры воспитания.

1) Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные "портреты" ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

2) В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

#### Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам).

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

#### Вариативные целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам).

<b>Вариативные целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам), отражающие региональную специфику</b>		
Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность здорового образа жизни. Проявляющий

		двигательную активность в татарских народных подвижных играх, развлечениях и т.д. Проявляющий интерес к культуре здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление кличной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Вариативные целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

<b>Вариативные целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы, отражающие региональную специфику</b>		
Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Имеющий, согласно возрастным характеристикам, представление о жизни, здоровье и физической культуре. Имеющий представление о своем теле и своих физических возможностях. Имеющий представление о некоторых видах спорта, в том числе о национальном виде спорта – «Борьба на поясах» (кэряш) и т.д.

#### 2.7.4. Социальное партнерство.

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):

участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное);

участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;

проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;

реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

С целью расширения образовательного пространства детского сада выстроена система взаимодействия с образовательными институтами:

- АНО ДПО «Международная педагогическая академия дошкольного образования»: инновационная деятельность ДООУ.

- ГАОУ ДПО «ИРО РТ», МКУ «Управление образования БМР РТ»: участие в семинарах, конкурсах, методических объединениях, круглых столах, вебинаров. Индивидуальные тематические консультации и беседы с методистами МКУ «Управление образования БМР РТ»: повышение квалификации на курсах.

- ГАОУ «Институт развития образования Республики Татарстан», Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр социально-гуманитарного образования» г.Казань, Приволжский межрегиональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования ФГАОУ ВО КФУ г.Казань: консультативная помощь участникам образовательных отношений МБДОУ по вопросам развития, воспитания и обучения детей; оказание психолого-педагогической помощи в конфликтных ситуациях, возникших в МБДОУ; организация работы по выявлению детей с ОВЗ, детей-инвалидов, по подготовке рекомендаций по оказанию им психолого-медико- педагогической помощи, а также по подтверждению, уточнению или изменению ранее данных рекомендаций; психолого-педагогическое просвещение участников педагогических отношений; осуществление методической работы, направленной на повышение профессиональной компетентности специалистов логопедической службы МБДОУ в рамках методических объединений.

- Международная программа Экошкола/Зеленый флаг: экологическое образование дошкольников.

- МБОУ ДО «Центр внешкольной работы г. Буинска РТ», МБОУ ДО «Буинская детская школа искусств №1»: дополнительное образование детей, участие в конкурсах, акциях, проектах.

- Другими МБДОУ: тематические консультации специалистов для воспитателей, обмен опытом работы.

•МБОУ «СОШ № 1 с УИОП», МБОУ «Лицей№2», МБОУ «Лицей-интернат»: экскурсии, родительские собрания, тематические беседы.

Детский сад сотрудничает с социокультурными учреждениями города:

•Пожарно-спасательная часть № 111 МЧС России: экскурсии, тематические беседы, участие в конкурсах, выставках.

•Буинский государственный драматический театр, МБУ «Районный дом культуры», МБУ «Центр культурного развития»: совместные мероприятия, спектакли.

• Заволжское территориальное управление министерства экологии и природных ресурсов Республики Татарстан»: участие в совместных экологических мероприятиях, акциях, конкурсах, выставках, сбор макулатуры, батареек.

•МБУ «Межпоселенческая центральная библиотека БМР РТ»: экскурсии, тематические беседы, участие в конкурсах, выставках.

• МБУ «Буинский краеведческий музей»: экскурсии, тематические беседы.

• ГАПОУ «Буинский ветеринарный техникум», «Ресурсный центр»: ранняя профориентационная работа с дошкольниками

•Взаимодействие через интернет пространство: сайт ДОУ, ВКонтакте, Сферум

•МБУ СШ «Арктика»: предоставление дополнительных бесплатных и платных услуг, фигурное катание, хоккей, проведение соревнований, активный отдых..

### **Региональные особенности социального партнерства ДОО**

1) Участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования (отражающие региональную специфику)

Результаты социального партнерства зависят от того, насколько четко спланирована совместная деятельность партнеров, насколько участники взаимодействия заинтересованы в достижении поставленных целей и добросовестно выполняют свои обязанности. При правильном подходе к организации социального партнерства ДОО получает очевидные преимущества:

- экскурсии на предприятия, с целью ознакомления детей с профессиями;
- встречи с представителями различных профессий;
- совместные проекты по дошкольному образованию с целью передачи культурного наследия татарского народа, развития культурного диалога;
- организация выставок, культурных фестивалей и концертов;
- издание книг, брошюр, мультимедиа материалов о татарской культуре и истории на доступном для дошкольников материале;
- укрепление связей с другими народами и культурами;
- культурные фестивали, на которых представлены татарские традиции и народные обычаи;
- концерты татарской музыки и народного танца и др.

2) Реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами (отражающие региональную специфику)

## 2.7.5. Организационный раздел Программы воспитания

### 2.7.5.1. Кадровое обеспечение

Наименование должности	Функционал, связанный с организацией и реализацией воспитательного процесса
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивает занятие обучающихся творчеством, медиа, физической культурой;</li> <li>-формирует у обучающихся активную гражданскую позицию, сохраняет и приумножает нравственные, культурные и научные ценности в условиях современной жизни, сохранение традиций ДОО;</li> <li>-организует работу по формированию общей культуры будущего школьника;</li> <li>-внедряет здоровый образ жизни;</li> <li>-внедряет в практику воспитательной деятельности научные достижения, новые технологии образовательного процесса;</li> <li>-организует участие обучающихся в мероприятиях, проводимых районными и другими структурами в рамках воспитательной деятельности.</li> </ul>

## 2.8. Комплексно-тематическое планирование

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	Даты/название праздника (события)	Тема 1-3года	Даты/название праздника (события)	Тема 3-4года	Даты/название праздника (события)	Тема 4-5 лет	Даты/название праздника (события)	Тема 5-6лет	Даты/название праздника (события)	Тема 6-7лет

Сентябрь	04.09-08.09	Адаптация		Здравствуй, детский сад!		Здравствуй, детский сад	01.09 – День знаний	День знаний Детский сад	01.09 – День знаний 08.09 – Международный день распространения грамотности	День знаний Скоро в школу
	11.09-15.09	Адаптация	15.09 – Российский день леса	Мои игрушки	15.09 – Российский день леса	Осенняя пришла – мы ее встречаем. Деревья.	15.09 – Российский день леса	Осенняя пришла – мы ее встречаем	15.09 – Российский день леса	Лес
	18.09-22.09 21.09 - Всемирный день мира	Здравствуй, детский сад!	21.09 - Всемирный день мира	Мои друзья	21.09 - Всемирный день мира	Ты и я - друзья	21.09 - Всемирный день мира	Я и мои друзья	21.09 - Всемирный день мира	Я и мои друзья
	25.09-29.09 27.09 – День воспитателя всех дошкольных работников	Наши игрушки	27.09 – День воспитателя всех дошкольных работников	Кто о нас заботится в детском саду?	27.09 – День воспитателя и всех дошкольных работников	Профессии в детском саду	27.09 – День воспитателя и всех дошкольных работников	Все про детский сад	27.09 – День воспитателя и всех дошкольных работников	Детский сад – мой второй дом
Октябрь	02.10-06.10 04.10 – День защиты животных	Дикие животные	04.10 – День защиты животных	Дикие животные	04.10 – День защиты животных	Животные леса	04.10 – День защиты животных	Дикие животные	04.10 – День защиты животных	Животный мир нашей планеты и его охрана

	09.10-13.10 15.10.23 – День сбора осенних листьев  15.10.23 – День отца в России	Осень. Деревья	15.10.23 – День сбора осенних листьев  15.10.23 – День отца в России	Осень. Деревья	15.10.23 – День сбора осенних листьев  15.10.23 – День отца в России	Осень	15.10.23 – День сбора осенних листьев  15.10.23 – День отца в России	Какого цвета осень? Осенние дары	15.10.23 – День сбора осенних листьев  15.10.23 – День отца в России	Разнообразие растительного мира России
	16.10-20.10 20.10 – День повара	Что нам осень принесла? Овощи	20.10 – День повара	Что нам осень принесла? Овощи	20.10 – День повара	Что нам осень подарила? (овощи и фрукты)	16.10 – Всемирный день хлеба	Откуда хлеб пришел	16.10 – Всемирный день хлеба	От зернышка до хлебushка
	23.10-27.10	Что нам осень принесла? Фрукты		Что нам осень принесла? Фрукты		Кладовая леса: ягоды и грибы		Мой дом. Мебель. Бытовая техника		Такие разные профессии
Ноябрь	30.10-03.11  04.11 «День народного единства»	Мой дом и его части	04.11 «День народного единства»	Город, в котором я живу	04.11 «День народного единства»	Мы живем в России	04.11 – День народного единства	Мой город. День народного единства	04.11 – День народного единства	Родная страна. День народного единства
	07.11-11.11  12.11 – День синички	Птицы	12.11 – День синички	Птицы	12.11 – День синички	Перелетные и зимующие птицы	10.11.2023г. «Всемирный день науки»	Профессии. Инструменты	10.11.2023г. «Всемирный день науки»	Полезные ископаемые России

	13.11-17.11	Одежда		Одежда. Обувь. Головные уборы		Посуда и продукты питания	16.11 – Всемирный день толерантности	Неделя толерантности. Народы России		Дети разных стран – друзья
	20.11-24.11 26.11.23 – День матери в России	Моя семья	26.11.23 – День матери в России	Моя семья	26.11.23 – День матери в России	Моя семья. День матери	26.11- День матери в России	Семья и семейные традиции	26.11 – День матери в России	Семья и семейные традиции. День матери
	27.11-01.12 30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные	30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные	30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные и птицы	30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные. Их роль в жизни человека.	30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные
Декабрь	04.12-08.12 08.12 – Международный день художника	Труд взрослых	08.12 – Международный день художника	Кем быть?	08.12 – Международный день художника	Профессии. Инструменты	09.12 – День Героев Отечества	Зимушка-зима	09.12 – День Героев Отечества	Герои нашей родины
	11.12-15.12 13.12 – День первых снежинок	Зима	13.12 – День первых снежинок	Зима	13.12 – День первых снежинок	Спешит к нам Зима	12.12 – День Конституции Российской Федерации	Моя страна. Государственные символы России	12.12 – День Конституции Российской Федерации	История моей страны
	18.12-22.12	Новый год наступает		Новый год наступает		Скоро Новый год		Новый год спешит к нам в гости		Новогодние традиции мира



	25.12-29.12 29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек	В гости елочка пришла	25.12-29.12 29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек	Украшаем елку	25.12-29.12 29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек	Наступает Новый год	29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек 31.12 – Новый год	Новый год – встали дети в хоровод	29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек 31.12 – Новый год	Все встречают Новый год – дружно встали в хоровод
	08.01-12.01 11.01 – Международный день «спасибо»	Вежливые слова	11.01 – Международный день «спасибо»	Неделя вежливости.	11.01 – Международный день «спасибо»	В мире вежливых слов	11.01 – Международный день «спасибо»	Уроки вежливости и этикета	11.01 – Международный день «спасибо»	Этикет и его история
Январь	15.01-19.01 15.01 - День зимующих птиц в России 18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 - Всемирный день снега	Зимние забавы	15.01 - День зимующих птиц в России 18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 - Всемирный день снега	Зимние забавы	18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 - Всемирный день снега	Зимний спорт	15.01 - День зимующих птиц в России 18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 - Всемирный день снега	Птицы зимой	15.01 - День зимующих птиц в России 18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 - Всемирный день снега	Зимние виды спорта
	22.01-26.01	Мой дом. Мебель	22.01-26.01	Мой дом. Мебель	22.01-26.01	Мой дом. Мебель		Зимняя олимпиада	27.01 – День снятия блокады Ленинграда	Герой Ленинград

	29.01-02.02 29.01 – День рождения автомобиля	Транспорт	29.01 – День рождения автомобиля	Транспорт	29.01 – День рождения автомобиля	На чем мы ездим. ПДД	29.01 – День рождения автомобиля	Такой разный транспорт	29.01 – День рождения автомобиля	В мире транспорта
Февраль	05.02-09.02 08.02 – День российской науки	Мир неживой природы Песок и вода	08.02 – День российской науки	Хотим все знать (свойства и материалы)	08.02 – День российской науки	Мир неживой природы. Свойства и материалы	08.02 – День российской науки	Путешествие в страну Науки	08.02 – День российской науки	Великие ученые и их изобретения
	12.02-16.02	Народная игрушка		Народные игрушки	16.02 - День русского валенка	Одежда, обувь, головные уборы	16.02 - День русского валенка	Народные промыслы	16.02 - День русского валенка	Город мастеров (народные промыслы)
	19.02-22.02 23.02 – День защитника Отечества	Наши папы	23.02 – День защитника Отечества	Кто нас защищает?	23.02 – День защитника Отечества	День защитника Отечества	23.02 – День защитника Отечества	Наша армия	23.02 – День защитника Отечества	День защитника Отечества
	26.02-01.03 03.03 «Всемирный день дикой природы»	Посуда	03.03 «Всемирный день дикой природы»	Посуда	03.03 «Всемирный день дикой природы»	Зиму провожаем, весну встречаем	27.02 – Международный день полярного медведя 03.03 – Всемирный день дикой природы	Животные жарких и холодных стран	27.02 – Международный день полярного медведя 03.03 – Всемирный день дикой природы	Путешествие на Северный и Южный полюсы

Март	04.03-07.03  08.03 – Международный женский день	Наши мамы	08.03 – Международный женский день	Моя мама лучше всех	08.03 – Международный женский день	8 марта. Мамин праздник	08.03 – Международный женский день	Праздник бабушек и мам	08.03 – Международный женский день	Праздник бабушек и мам
	11.03-15.03 17.03 – Масленица	Весна	17.03 – Масленица	Масленицу провожаем, весну встречаем	17.03 – Масленица	Народные промыслы	17.03 – Масленица	Традиции и обычаи нашего народа	17.03 – Масленица	Народная культура и обычаи
	18.03-22.03 22.03 – Международный день воды	Водичка-водичка	22.03 – Международный день воды	Волшебница вода	22.03 – Международный день воды	Вода вокруг нас	22.03 – Международный день воды	Живой мир морей и океанов	22.03 – Международный день воды 18.03 «День воссоединения Крыма с Россией»	Живой мир морей и океанов Путешествие в Крым
	25.03-29.03 Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	Неделя сказок	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	В гостях у сказки	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	В гостях у сказки	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	Неделя книги	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	Давай пойдём в театр

Апрель	01.04-05.04 01.04 «День смеха» 07.04 - Всемирный день здоровья	Я расту. Я здоровье берегу	01.04 «День смеха» 07.04 - Всемирный день здоровья	Я расту здоровым	01.04 «День смеха» 07.04 - Всемирный день здоровья	Познаю себя. Мое здоровье	01.04 «День смеха» 07.04 - Всемирный день здоровья	Неделя здоровья	01.04 «День смеха» 07.04 - Всемирный день здоровья	Неделя здоровья
	08.04-12.04 11.04 - День русской березы	Светит солнышко в окошко	11.04 - День русской березы	Светит солнышко в окошко	12.04 - День космонавтики	Космическое путешествие	12.04 - День космонавтики	Космические дали	12.04 - День космонавтики	Космические просторы
	15.04-19.04 18.04 - Международный день памяти ков и выдающихся мест	Строим дом	18.04 - Международный день памяти ков и выдающихся мест	Достопримечательности нашего города	18.04 - Международный день памяти ков и выдающихся мест	Достопримечательности нашего города	18.04 - Международный день памяти ков и выдающихся мест	Одежда. Обувь	19.04 - День рождения подснежника	Природа проснулась – весне улыбаюсь
	22.04-26.04 22.04 - Международный день Земли	Земля – наш общий дом Домашние птицы	22.04 - Международный день Земли	Земля – наш общий дом	22.04 - Международный день Земли	Земля – наш общий дом. Комнатные растения.	22.04 - Международный день Земли	Комнатные растения	22.04 - Международный день Земли	Дом под крышей голубой
Май	29.04-03.05 30.04 - День пожарной охраны	Неделя безопасности	30.04 - День пожарной охраны	Бытовые приборы. ОБЖ	30.04 - День пожарной охраны	Мой дом. Безопасность дома.	30.04 - День пожарной охраны	Неделя безопасности	30.04 - День пожарной охраны	Неделя безопасности
	06.05-10.05 09.05 – День Победы	Разноцветный мир.	09.05 – День Победы	Труд людей весной. День Победы	09.05 – День Победы	День Победы	09.05 – День Победы	Великий День Победы	09.05 – День Победы	Великий день – День Победы

13.05-17.05 13.05 - Всемирный день одуванчика	Цветы	13.05 - Всемирный день одуванчика	Цветы	13.05 - Всемирный день одуванчика	Весенний сад и огород Цветы	13.05 - Всемирный день одуванчика	Цветущий май	18.05 - Международный день музеев в России	Неделя музея
20.05-24.05 20.05 - Всемирный день пчёл	Насекомые	20.05 - Всемирный день пчёл	Насекомые	20.05 - Всемирный день пчёл	Насекомые	20.05 - Всемирный день пчёл	Мир насекомых	24.05 - День славянской письменности и культуры	Скоро в школу
27.05-31.05	Скоро лето	27.05-31.05	Скоро лето	27.05-31.05	Скоро лето		Лето! Ах, лето!		До свидания, детский сад!

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

*Развивающая предметно-пространственная среда должна отражать федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включать:*

- оформление помещений;
- оборудование, в том числе специализированное оборудование для обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ;
- игрушки.

Развивающая предметно-пространственная среда должна отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком с ОВЗ.

Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится Организация.

Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность общения, игры и совместной деятельности. Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей обучающихся, героев

труда, представителей профессий) Результаты труда ребенка с ОВЗ могут быть отражены и сохранены в среде.

Среда обеспечивает ребенку с ОВЗ возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Среда предоставляет ребенку с ОВЗ возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.

Образовательная область	Центры активности	Содержание центра ( материалы, оборудование)	Вид деятельности
<b>Физическое развитие</b>			
Двигательная деятельность	- Центр двигательной активности	1. Мячи средние резиновые. 2. Мячи большие резиновые. 3. Мячики массажные разных цветов и размеров. 4. Обручи (большие и маленькие). 5. Канат. 6. Цветные флажки. 7. Гимнастические палки. 8. Кольцеброс. 9. Кегли. 10. «Дорожки движения». 11. Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков на «липучках». 12. Длинная скакалка. 13. Короткие скакалки. 14. Летающая тарелка (для использования на прогулке). 15. Нетрадиционное спортивное оборудование. 16. Массажные и ребристые коврики. 17. Гимнастическая лестница. 18. Гимнастическая скамейка (длинная, короткая) 19. Мячи пластмассовые 20. Гимнастический мат 21. Скакалки 22. Конус для эстафет 23. Дуга для подлезания (высота 42см, 35 см, 30 см, 25 см) 24. Цветные ленточки 25. Бубен 26. Ребристая дорожка 27. Модули мягкие 28. Гантели (0,2 кг) 29. Гантели легкие 30. Корзина для инвентаря пластмассовая 31. Дорожки мягкие (частичные) 32. Круг мягкий	Игра Ранний возраст: общение со взрослым, совместная игра со сверстниками под руководством взрослого, предметная деятельность, игра с составными и динамическими игрушками, двигательная активность Дошкольный возраст: двигательная активность, коммуникативная деятельность, игра с правилами и другие виды игр

		33.Мишень 34.Кольцо баскетбольное 35.Мешочки 36.Коврик мягкий 37.Велотренажер детский 38.Беговая дорожка детская 39.Игра «Дартс» 40.Шведская стенка 41.Повесной канат 42.Музыкальный центр 43.Степ платформы 44.Картотека игр народов Поволжья. 45.Картотека игр из цикла «Сабантуй». 46.Печатные и/или электронные наборы демонстрационных материалов о видах спорта и известных спортивных командах: по хоккею «Ак барс», по футболу «Рубин», по баскетболу «Уникс», по волейболу «Зенит», «Динамо» и т.д. 47.Видеофильмы о XXVII Всемирной летней Универсиаде - 2013 г., XVI чемпионате мира по водным видам спорта –2015 и др.	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3.2. Режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной

деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки.

Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года ДОО может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь положениями СанПиН по питанию.

При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотненного» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.



Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.<sup>1</sup>

Показатель	Возраст	Норматив
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
<b>Показатели организации режима дня</b>		
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года / 4 - 7 лет	3 часа / 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в учреждении соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования

<sup>1</sup> Раздел 4 п.35 ФОП ДО

организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

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

Ежедневно организуется сопровождение индивидуального образовательного маршрута детей, в рамках которого педагогами проводится работа по коррекции развития детей, продвижение детей, имеющих особые образовательные потребности, в том числе предпосылки одарённости.

### 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач - педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели группили инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, - водитель,

				воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12	Неделя спорта	Все группы (кроме групп раннего возраста)	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

13.	День Здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ноябрь, февраль, май	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
<b>III. Физкультурно-рекреационная работа</b>				
1.	Участие в районном конкурсе «Первые старты»	Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Веселые старты»	Подготовительная группа	Апрель, июнь	Инструктор по физкультуре
<b>IV. Профилактические мероприятия</b>				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>V. Закаливание</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.3.1. Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин		Ежедневно 3-5мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 8-10 мин	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники		20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта		15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

### 3.4.. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен в соответствии с федеральным календарным планом воспитательной работы и рабочей программой воспитания ДОО.

В нем учтен примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат.

Календарный план воспитательной работы строится на основе базовых ценностей и примерного тематического плана Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «АБВГДЕЙКа».

Мероприятия проводятся как для всего детского сада, так и внутри групп.

Мероприятия для всего детского сада разрабатываются специалистами (музыкальные руководители, инструкторы по физ. культуре, логопеды, заместитель заведующего по воспитательной работе).

Для мероприятий внутри группы воспитатель самостоятельно разрабатывает конкретные формы реализации воспитательного цикла. В ходе разработки должны быть определены смысл и действия взрослых, а также смысл и действия детей в каждой из форм.

<b>Направление воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Мероприятия</b>
<b>сентябрь</b>		
Патриотическое	Родина, природа	30августа-Суверенитет Республики Татарстан 15 сентября-С днем рождения, любимый Буинск
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	15.09 – Российский день леса 21.09 - Всемирный день мира
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	1 сентября-День знаний 3сентября-День солидарности в борьбе с терроризмом 8сентября-Международный день распрост-ранения грамотности
Познавательное	Познание	Проект «Месячник безопасности»
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Выезд на природу с семьями воспитанников «Мы дружим со спортом!» (осенний кросс)
Трудовое	Труд	Акция по уборке прогулочных участков «В чистоте жить – здоровым быть!»
Эстетическое	Культура и красота	15 сентября-День рождения А.Алиша 27 сентября-День дошкольного работника
<b>октябрь</b>		
Патриотическое	Родина, природа	Экскурсии к памятникам города Инсценировка сказок народов Поволжья
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	04.10 – День защиты животных
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	Джалиловские чтения Поздравление с днем пожилого человека
Познавательное	Познание	Проект «Родина моя» Эколята-дошколята-олимпиада
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Флеш-моб «Рано утром просыпайся, на зарядку отправляйся!» Веселые старты
Трудовое	Труд	Выставка поделок из овощей «Что нам осень подарила» Сбор макулатуры
Эстетическое	Культура и	1октября-Международный день музыки

	красота	16 октября - День отца в России Праздники «Золотая пора»
<b>ноябрь</b>		
Патриотическое	Родина, природа	4 ноября - День народного единства 6 октября-День Конституции Республики Татарстан 30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации
Духовно- нравственное	Жизнь, милосердие, добро	12.11 – День синички 30.11 – Всемирный день домашних животных
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	Акция «Кормушки для пернатых друзей» Мой город-макеты улиц и домов. Проект «Мы друзья природы»
Познавательное	Познание	3 ноября-день рождения С.Я.Маршака Экологическая конференция «Первые шаги маленьких исследователей»
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	«Малыши-крепыши»-спортивные эстафеты
Трудовое	Труд	Акция «Посади дерево»
Эстетическое	Культура и красота	Праздничный концерт, посвященный Дню матери «Солнышко в доме»
<b>декабрь</b>		
Патриотическое	Родина, природа	12 декабря - День Конституции Российской Федерации Посещение Буинского краеведческого музея
Духовно- нравственное	Жизнь, милосердие, добро	
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	3 декабря - Международный день инвалидов 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России «Новогодняя ярмарка» Фотоконкурс «Спортивная семья»
Познавательное	Познание	Проект «Новый год» 29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Спортивный праздник «Народные игры»
Трудовое	Труд	Акция по очистке прогулочного участка от снега, Постройка снежных фигур «Дружно – не грузно, а врозь – хоть брось!»
Эстетическое	Культура и красота	8 декабря - Международный день художника Праздники «Новогодний хоровод»
<b>январь</b>		
Патриотическое	Родина, природа	27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

		Проектная работа «Природные богатства России»
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	11.01 – Международный день «спасибо»
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	Конкурс «Я талантлив» Конкурс рисунков «Здравствуй, зимушка-зима!» 29.01 – День рождения автомобиля
Познавательное	Познание	15.01 - День зимующих птиц в России 18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 - Всемирный день снега Проект «Птицы-наши друзья»
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	«Зимние забавы» Выход в лес с родителями
Трудовое	Труд	Расчистка участка от снега
Эстетическое	Культура и красота	«Татар малае, татар кызы»
<b>февраль</b>		
Патриотическое	Родина, природа	21 февраля-Международный день родного языка 8 февраля - День российской науки
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	Акция «Поздравительная открытка к 23 февраля» Фотовыставка Акция «Добрые крышечки»
Познавательное	Познание	16.02 - День русского валенка Посадка лука, семян цветов
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	«Смотр строя и песни»
Трудовое	Труд	Проект «Защитники России»
Эстетическое	Культура и красота	Музыкально-спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества «Нашей Родины сыны – нынче прославляются!» Вечер, посвященный ко дню рождения М.Джалиля
<b>март</b>		
Патриотическое	Родина, природа	Праздничное гуляние «Широкая масленица» Навруз
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	03.03 «Всемирный день дикой природы» Всемирная неделя ДОБРА 22.03 – Международный день воды
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное	27 марта - Всемирный день театра Театральная неделя Акция «Поздравительная открытка к 8 марта»



	движение	
Познавательное	Познание	27.02 – Международный день полярного медведя Проект «Театр и дети»
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Мероприятие по пожарной безопасности
Трудовое	Труд	«Моя мама-рукодельница»
Эстетическое	Культура и красота	Праздники, посвященные Международному женскому дню «Самые лучшие на свете!»
<b>апрель</b>		
Патриотическое	Родина, природа	1 апреля-День птиц 12 апреля-День космонавтики 22 апреля-Всемирный день Земли 26 апреля-День рождения Тукая
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	18.04 - Международный день памятников и выдающихся мест
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	Конкурс чтецов День Земли Выставка рисунков «Дети о голубой планете» Конкурс «Эковесна» Конкурс «Очаровательный малыш»
Познавательное	Познание	Проект «Здоровье и я»
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Спортивные мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья
Трудовое	Труд	Поделки к сказкам Тукая
Эстетическое	Культура и красота	Конкурс песен «Задоринка», посвященный Международному празднику юмора
<b>май</b>		
Патриотическое	Родина, природа	9 мая-Музыкально-литературный праздник «Светлый праздник всей Земли» Шествие по территории ДОУ «Бессмертный полк»
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	13.05 - Всемирный день одуванчика 20.05 - Всемирный день пчёл
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество, конкурсное движение	Поздравительная акция для жителей двора «Голуби мира» Радуга талантов «Окна Победы»
Познавательное	Познание	Проект «Моя семья-мое богатство»
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
Трудовое	Труд	1мая-Праздник Весны и Труда Акция по уборке прогулочных участков «Вместе грабельки возьмем и порядок наведем!»
Эстетическое	Культура и	Выпускной бал «До свидания, детский сад!»

	красота	
<b>июнь</b>		
Патриотическое	Родина, природа	6 июня-День рождения Пушкина
Духовно- нравственное	Жизнь, милосердие, добро	
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество конкурсное движение	22 июня-День памяти и скорби Свеча Памяти
Познавательное	Познание	Оформление альбомов «Я гербарий собираю – листья, веточки, плоды» Сюжетно-ролевые игры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	День здоровья «Королевство здоровья»
Трудовое	Труд	Акция «Чистые дорожки»
Эстетическое	Культура и красота	Музыкальное развлечение, посвященное Дню защиты детей «Детство – это я и ты»
<b>июль</b>		
Патриотическое	Родина, природа	Конкурс рисунков на асфальте «Разноцветное лето!»
Духовно- нравственное	Жизнь, милосердие, добро	
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество конкурсное движение	8 июля-Музыкальное развлечение, посвященное Дню семьи, любви и верности «Настоящая семья – это много дружных Я»
Познавательное	Познание	Летняя школа безопасности
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Проект «Мяч помощник наш в игре, ты бери его везде»
Трудовое	Труд	День ГАИ, День ВМФ
Эстетическое	Культура и красота	Международный день Дружбы
<b>август</b>		
Патриотическое	Родина, природа	22 августа-Мероприятия, посвященные государственному флагу РФ 30 августа-День Республики Татарстан
Духовно- нравственное	Жизнь, милосердие, добро	
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество конкурсное	Фотоконкурс «СУПЕР-скамейка»

	движение	
Познавательное	Познание	27августа-День Российского кино Экскурсия к перекрестку
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	День физкультурника
Трудовое	Труд	Цветочные композиции «Великолепная шляпка»
Эстетическое	Культура и красота	«До свидания, лето!»

**План работы со специалистами ДОО на 2024-2025 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем-логопедом, педагогом-психологом**

Таблица №1

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с ЗПР»	Октябрь	Учитель-логопед Педагог-психолог
2.	Консультация «Особенности речи и словесных инструкций педагога на физкультурном занятии»	Декабрь	Учитель-логопед
3.	Ознакомление инструктора по физической культуре с приёмами по формированию правильного речевого дыхания (длительность выдоха, дифференциация ротового и носового дыхания)	Февраль	Учитель-логопед
4.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора	В течении года	Учитель-логопед, инструктор по физической культуре
5.	Помощь учителя-логопеда, педагога-психолога в подготовке спортивных праздников (подбор игр-речь с движениями)	В течении года	Учитель-логопед Педагог-психолог
6.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с ЗПР.	В течении учебного года	Учитель-логопед Педагог-психолог

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

Таблица №2

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
----------	--------------------------	--------------	----------------------

<b>п/п</b>			
1.	Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.)	В течении года	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течении года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течении года	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течении года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг	В течении года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов	В течении года	Музыкальный руководитель

### План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

Таблица №3

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей	Сентябрь-Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики)	Сентябрь-Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение консультации по теме «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	Сентябрь-Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений	Сентябрь	Инструктор по физической культуре

5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке для детей	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ	Октябрь-Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после дневного сна гимнастик для детей	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем здоровье укреплять»	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»	Февраль	Воспитатели групп
11.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием	В течении года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
12.	Проведение ознакомления педагогов с новой методической литературой по физкультурно-оздоровительному направлению	В течении года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
13.	Участие в педагогических советах	В течении года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

**План взаимодействия с медицинским персоналом дошкольного учреждения МБДОУ «АБВГДЕЙКа»**

Таблица №4

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Примечание</b>
1.	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Сентябрь	Заполнение листов здоровья.
2.	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.  Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре.	Декабрь	Проверка врачом места проведения занятий.

	Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).		
3.	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы.  Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Март	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях.  Комплекс упражнений.
4.	Подведение итогов диагностики на конец учебного года.  Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Май	Памятка для родителей.

Приложение 2

### Расписание занятий по физическому развитию на 2024-2025 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 младшая 2	9.15-9.25		15.40-15.50	15.40-15.50	
2 младшая 2		9.20-9.35	9.45-10.00	9.45-10.00	
Средняя 1			8.45-9.05	8.45-9.05	9.15-9.35
Средняя 2		8.45-9.05	9.15-9.35	9.15-9.35	
Старшая 1		15.30-15.55		Улица 11.00	8.40-9.05
Старшая 2	8.40-9.05		Улица 11.00		15.30-15.55
Подготовительная 1	Улица 11.00	9.40-10.10			9.40-10.10
Подготовительная 2	9.40-10.10	Улица 11.00			10.20-10.50
Подготовительная 3	10.20-10.50	10.20-10.50			Улица 11.00

## План работы с семьями воспитанников на 2024-2025 учебный год

## План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей младшего и среднего дошкольного возраста

Таблица №1

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Выступление на родительском собрании с темой: «О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года»	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора»	Октябрь	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация «Весёлая физкультура в семье»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольников»	Декабрь	Инструктор по физической культуре
6.	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы)	В течении года	Инструктор по физической культуре
7.	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию	В течении года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация «Спортивный уголок дома»	Февраль	Инструктор по физической культуре
9.	Физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей	В течении года	Инструктор по физической культуре
10.	Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в весенний период для родителей с детьми»	Март	Инструктор по физической культуре
11.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием	В течении года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп



12.	Выставка семейных рисунков «Мы спортивная семья»	Апрель	Инструктор по физической культуре
13.	Консультация «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей старшего дошкольного возраста**

Таблица №2

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Консультация на тему «Роль семьи в воспитании ЗОЖ»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация «Подвижные игры с правилами»	Октябрь	Инструктор по физической культуре
4.	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация «Профилактика плоскостопия»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Проведение Дни открытых занятий (посещение физкультурных занятий)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы)	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация «Как выбрать вид спорта»	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей	Декабрь	Инструктор по физической культуре
10.	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию	В течение года	Инструктор по физической культуре

11.	Консультация «Как выбрать вид спорта»	Январь	Инструктор по физической культуре
12.	Физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей	В течение года	Инструктор по физической культуре
13.	Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»	Февраль	Инструктор по физической культуре
14.	Привлечение родителей к участию спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	В течение года	Инструктор по физической культуре
15.	Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
16.	Консультации «Совместные занятия спортом детей и родителей»	Март	Инструктор по физической культуре
17.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в групповые уголки	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Развлечение непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДООУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников	В течение года	Инструктор по физической культуре
19.	Спортивное мероприятие «День здоровья вместе с нами»	Апрель	Инструктор по физической культуре
20.	Консультации «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре

Развернутое планирование занятий по физической культуре

**ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 года)**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Познакомить детей с залом, рассказать о правилах поведения в нем. Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой; ходьбой и бегом враспынную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча двумя руками; ползанием на четвереньках; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать; рассказывать детям о безопасном поведении в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; активизировать мышление детей. Провести диагностику физического развития детей.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение стайкой, враспынную. Ходьба стайкой за педагогом, враспынную. Бег обычной стайкой, враспынную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Адаптационный период. Проводится знакомство с детьми в группе. Педагог		Без предмета	Без предмета
2-я часть <b>Основные движения</b>	приходит в группу с игрушкой и предлагает поиграть с ней. Предлагает детям выполнить ходьбу, простые движения руками, ногами, поползть, покатать мяч.		1. <b>Ходьба</b> между предметами 2. <b>Прокатывание</b> мяча вперед двумя руками 3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой «Доползи до кубика» 4. <b>Пружинка</b> на месте с небольшим подпрыгиванием	<i>Диагностика</i> 1. <b>Прокатывание</b> мяча вперед двумя рукам 2. <b>Ходьба</b> между предметами 3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой. 4. <b>Прыжки</b> на всей ступне с подниманием на носки на месте
<b>Подвижные игры</b>			«Бегите ко мне»	«Догоните меня»

3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>			Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба с дыхательными упражнениями
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Продолжать учить ходить и бегать, сохраняя равновесие, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его педагогу, упражнять в прыжках на двух ногах на месте, продвигаясь вперед. Следить, чтобы в прыжках отталкивался двумя ногами. Развивать умение ориентироваться в пространстве, желание играть вместе с педагогом. Вовлекать детей в активное подражание способам действий. Воспитывать элементарные навыки вежливого обращения.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, старается катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы, в прыжках старается отталкиваться 2-я ногами; проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную, подгруппами и всей группой, с имитацией движений лисы, волка, медведя.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ползание</b> на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте 3. <b>Прокатывание</b> мяча педагогу двумя руками. 4. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (шнур, мешочки с песком)	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с продвижением вперед 2. <b>Ползание</b> на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 3. <b>Ходьба</b> по дорожке из 2-х шнуров 4. <b>Прокатывание</b> мяча педагогу одной рукой.	1. <b>Ходьба</b> по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы 2. <b>Подлезание</b> под шнур(h=50) 3. <b>Прокатывание</b> мяча педагогу одной рукой. 4. <b>Ползание</b> на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров «Доползи до кубика»	1. <b>Прокатывание</b> мяча одной рукой вперед и ползание за ним 2. <b>Подлезание</b> под шнур(h=50) за катящимся предметом. 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя  <i>Спортивный досуг «Зайка-зайка»</i>

<b>Подвижные игры</b>	«По тропинке»	«Солнышко и дождик»	«Птички, летите ко мне»	«Собери мячи»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто кричит?»	Слово и движение «Жук»	Спокойная ходьба Пальчиковая гимнастика «Покажи пальчики»	«Маленькие и большие»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Ознакомить детей с ходьбой парами, упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча, в ползании, в подлезании под воротики; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Побуждать к участию в подвижных играх, повторять движения в пальчиковой гимнастике и в упражнениях со словами. Упражнять в действиях с мячом. Поощрять речевую активность в процессе двигательных действий. Привлекать к совместным с педагогом играм. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, пытается энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении, учится взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим.</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: парами. Ходьба стайкой в прямом и обратном направлении, вдоль скамейки, ходьба парами, в рассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С колечками	С колечками	С мячом	С мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <u>Дорожка препятствий</u>: <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках <b>Ходьба</b> по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы <b>Подлезание</b> под воротики. 2. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу 2-я руками</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнур. 2. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках – вверх-вниз по горке с двумя скатами 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу 2-я руками</p>	<p>1. <u>Дорожка препятствий</u>: <b>Ходьба</b> по доске «По мостику» <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках Проползание вверх-вниз по горке с двумя скатами <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнур. 2. <b>Ходьба</b> вокруг обруча, <b>перешагивание</b> в обруч и обратно.</p>	<p>1. <b>Бросание</b> мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним 2. <b>Ходьба</b> по доске «По мостику» 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 2 шнура.</p> <p style="text-align: center;"><i>Спортивный досуг «Колобок пришел в гости»</i></p>

<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Зайчики и лисичка» А.Буренина, Т. Сауко
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Куры»	«По ровненькой дорожке»	ПГ «Дождик»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошку»
<i>Декабрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить ходить вдоль шнура, не заступая за него, парами, поднимать ноги при ходьбе из обруча в обруч, перебрасывать мячи через шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в броске мяча в заданном направлении; подлезать под воротики, не задевая их, в ползании по горке. Развивать глазомер и ловкость; координацию в ползании по доске, при перешагивании через шнур. Побуждать принимать участие в совместных играх и упражнениях. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря. Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения по показу.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, бросать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, пытается взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: врассыпную, парами. Ходьба и бег вдоль шнура, скамейки; ходьба и бег в чередовании; ходьба на носочках, дорожке из обручей, перешагивая их (3-4 обруча).			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С ленточками	С ленточками	Пляска погремушками	Пляска погремушками
	Т.И Суворова	Т.И Суворова	А.Буренина, Т. Сауко	А.Буренина, Т. Сауко

2-я часть <b>Основные движения</b>	Дорожка препятствий: <b>Пролезание</b> в обруч (вертикальный) <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 2 шнура <b>Ходьба</b> по доске «По мостику» <b>Ползание</b> вверх-вниз по горке с двумя скатами. 2. <b>Бросание</b> мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним.	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров. 2. <b>Подлезание</b> в обруч, под воротики. 3. <b>Прыжки</b> вокруг обруча 4. <b>Бросание</b> мяча вперед двумя руками от себя «Попади в обруч».	Дорожка препятствий: <b>Ходьба</b> с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров <b>Подлезание</b> под 2 шнура. 2. <b>Бросание</b> мяча 2-я руками из-за головы через веревку	1. <b>Бросание</b> мяча 2-я руками из-за головы через веревку – <b>подлезание</b> под шнур и бег за мячом – <b>ходьба</b> с мячом в руках и подлезание под веревку. 2. <b>Ходьба</b> с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров <i>Спортивный досуг</i> <i>«Птички-невелички»</i> <i>«Воробышки и кошка»</i> А.Буренина, Т. Сауко
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Птички летают»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Руки в стороны»	Танец «Прятки» А.Буренина, Т. Сауко	ПГ «Пальчик-мальчик»	«Каравай»
<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе взявшись за руки, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать глазомер и ловкость в прокатывании мяча в воротики; продолжать учить сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через предметы. Побуждать выполнять правила в подвижных играх. Создавать радостное настроение от двигательной деятельности.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет ходить «змейкой» взявшись за руки, ходить и бегать по дорожке из 2-х веревок, сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы, владеет соответствующими возрасту основными движениями. Закреплять умение в прыжках на 2-х ногах. Старается самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, выполнять правила в играх. Получает удовольствие от двигательной активности.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				



1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в цепочку держась за руки. Ходьба по залу взявшись за руки «змейкой»; высоко поднимая колени. Ходьба и бег вдоль каната, по дорожке из 2-х веревок (30 см).			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С игрушками	С флажками	С флажками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Новогодние каникулы</b>	1. <u>Дорожка препятствий:</u> <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках. <b>Ходьба</b> с поочередным перешагиванием 3-х препятствий (выс.-5-10 см). <b>Прыжки</b> на 2-х ногах по дорожке из 2-х веревок 2. <b>Прокатывание</b> мяча сидя ноги врозь по дорожке в воротики	<i>Спортивный досуг.</i> 1. «Разноцветный мячик» 2. «Мы любим играть»	1. Влезание на гимн.скамейку и <b>спрыгивание</b> со скамейки на мат. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках 3. <b>Ходьба</b> вверх-вниз по горке с двумя скатами 4. <b>Прокатывание</b> мяча по дорожке в воротики, стараясь сбить кеглю
<b>Подвижные игры</b>		«Догони мяч»		«Воробышки и автомобиль»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		Танец «Веселые ладошки» А.Буренина, Т. Сауко		«Раздувайся пузырь»
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе парами и враспынную, с высоким подниманием колен, в спрыгивании со скамейки, в ходьбе и бег по периметру зала. Учить двигаться галопом, подбрасывать мяч вверх, подпрыгиванию вверх. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в ползании на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать координацию движений при ходьбе по извилистой дорожке, броске мяча через веревку. Продолжать учить выполнять ОРУ по показу.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках по гимн.скамейке, старается энергично отталкиваться в подпрыгивании вверх, может бросать мяч через шнур; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Помогает при уборке инвентаря и оборудования.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>

<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: парами, друг за другом, галопом. Ходьба парами с высоким подниманием колен в чередовании с х. врассыпную («Марш» А.Буренина, Т. Сауко ); бег парами в чередовании с б. врассыпную. Ходьба и бег по периметру зала.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <u>Дорожка препятствий</u> <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке. <b>Ползание</b> по гимн.скамейке на четвереньках. Влезание на гимн.скамейку и <b>спрыгивание</b> со скамейки на мат. <b>Прыжки</b> по мату на 2-х ногах 2. <b>Бросание</b> мяча 2-я руками из-за головы через веревку.	1. <b>Подбрасывание</b> мяча вверх (без ловли). 2. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая веревочки. 3. Влезание на гимн.скамейку и <b>спрыгивание</b> со скамейки на мат. 4. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках 5. Прямой галоп	1. <u>Дорожка препятствий</u> <b>Перелезание</b> через бревно. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая кубики <b>Ползание</b> на четвереньках «как жуки» (3-4 м). <b>Прыжки</b> через 3-4 косички поочередно 2. <b>Подбрасывание</b> мяча вверх 3. Прямой галоп	1. <b>Подпрыгивание</b> вверх. 2. <b>Перелезание</b> через бревно – <b>подлезание</b> под веревку – <b>перелезание</b> через бревно. 3. <b>Бросание</b> мяча вниз правой и левой рукой  <i>Спортивный досуг «Вышла курочка гулять»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Веселые парочки»	«Поезд»	«По тропинке»	«Самолеты»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Березка»	Дыхательное упражнение «Снежинки».	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба врассыпную
<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
Ознакомить с ходьбой друг за другом, влезанием на гимн.стенку и правильным хватом за рейки. Упражнять в ходьбе на носках, с остановкой на сигнал, беге друг за другом. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; в ползании на четвереньках; ходьбе по наклонной доске. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать ловкость и координацию в подлезании и перелезании через препятствие, глазомер при броске мешочка в корзину. Продолжать воспитывать эмоциональную отзывчивость, поощрять умение пожалеть, воспитывать любовь к занятиям физкультурой.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; с остановкой на сигнал. Бег друг за другом по дорожке, как «самолеты», «птички».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <u>Дорожка препятствий</u> <b>Ходьба</b> по наклонной доске <b>Перелезание</b> через бревно – <b>подлезание</b> под веревку – <b>перелезание</b> через бревно. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. <b>Подпрыгивание</b> вверх, стараясь достать погремушку</p> <p>3. <b>Бросание</b> мяча вниз правой и левой рукой</p>	<p>1. <b>Бросание</b> мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске - <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. <b>Перелезание</b> через бревно.</p> <p>4. <b>Подпрыгивание</b> вверх, стараясь достать погремушку</p>	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. <b>Влезание</b> на гимн.стенку до 2-3 рейки</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке и спуск с нее.</p> <p>3. <b>Прыжки</b> через 3-4 косички</p> <p>4. <b>Бросание</b> мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч.</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке и спуск с нее.</p> <p>3. <b>Влезание</b> на гимн. стенке до 2-3 рейки«До ленточки»</p> <p>4. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь</p> <p style="text-align: center;"><i>Спортивный досуг «Куклы любят физкультуру»</i></p>
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышке»	«Принеси игрушку»	«Флажок»	« Кролики»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «Вышли уточки»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».	ПГ «Пальчики играют»	«Колпачок»
<i>Апрель</i>				
<b>Задачи</b>				

Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Учить ходить приставным шагом, ловить мяч брошенный педагогом, ползанию по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками, энергичному отталкиванию в прыжках «через ручеек». Упражнять в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу; в познании в туннель. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимн. скамейке, ловкость в ловле мяча брошенного воспитателем. Повышать двигательную активность детей. Продолжать учить эмоционально передавать игровые образы, выполнять движения в соответствии с текстом.

### Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать по гимн. скамейке подтягиваясь руками, ходить приставным шагом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Умеет передавать в движении игровые образы.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; на сигнал присесть, приставными шагами. Бег друг за другом по дорожке, «на поезде», «самолеты», «птички».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по обручу, веревке боком приставным шагом 2. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч 3. <b>Влезание</b> на гимн. стенке до 2-3 рейки «До ленточки» 2. 4. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь	1. <b>Ловля</b> мяча брошенного педагогом 2. <b>Дорожка препятствий</b> <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке и спуск с нее <b>Проползание</b> в туннель	1. <b>Дорожка препятствий</b> <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками. <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами <b>Проползание</b> в туннель <b>Прыжки</b> через 3-4 косички поочередно. 2. <b>Ловля</b> мяча брошенного педагогом	1. <b>Прыжок</b> через две линии «Через ручеек». 2. <b>Дорожка препятствий</b> • <b>Ползание</b> по гимн. скамейке подтягиваясь руками • <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами <b>Прыжки</b> через 3-4 косички поочередно. 3. <b>Бросание</b> мяча в парах и попытка поймать его <i>Спортивный досуг</i> <i>«Ловкие обезьянки»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Катаем мячи»	«Лисички и белочки»	«Большие ноги»	«Трамвай»

3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	СД «На лугу»	«Пузырь»	ПГ «Фонарики, Солнышко»	«Ровным кругом»
<i>Май</i>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Ознакомить с броском м.мяча вдаль, ползанием по наклонной доске на четвереньках.. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках «через ручеек»; в бросании мяча друг другу; в познании по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимн.скамейке, координацию при броске мяча вдаль. Повышать двигательную активность детей. Привлекать детей к помощи при уборке инвентаря. Продолжать развивать ручную умелость во время пальчиковой гимнастики.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, может ползать по гимн.скамейке подтягиваясь руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, старается поймать мяч брошенный другим ребенком; бросает вдаль правой и левой рукой; проявляет интерес к занятиям физкультурой, помогает при уборке оборудования и инвентаря. Проявляет интерес к двигательной активности на занятиях и в группе.				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: друг за другом. Ходьба на носках, высоко поднимая колени; смена направления по сигналу. Бег друг за другом по дорожке, «скачут лошадки», «летят самолеты», «летают птички».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С игрушкой	С игрушкой	С колечком	С колечком

<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>	<p><i>Диагностика</i></p>	<p>1. <u>Дорожка препятствий</u> <b>Передвижение</b> по скамейке, сидя верхом <b>Ходьба</b> по веревке боком, приставными шагами. <b>Прыжки</b> по дорожке на 2-х ногах <b>Ползание</b> по гимн.скамейке на животе подтягиваясь руками <b>Проползание</b> в туннель 2. <b>Бросание</b> мяча в парах и попытка поймать его</p>	<p>1. <b>Бросание</b> м. мяча вдаль правой и левой рукой к ориентиру 2. <b>Передвижение</b> по скамейке, сидя верхом. 3. <b>Прыжок</b> через две линии «Через ручеек». 4. <b>Прокатывать</b> мяч по скамейке</p>	<p>1. <b>Ползание</b> по наклонной доске. 2. <b>Бросание</b> м. мяча вдаль правой и левой рукой через шнур 3. <b>Передвижение</b> по скамейке, сидя верхом. 3. <b>Прыжок</b> через две линии «Через ручеек».</p> <p style="text-align: center;"><i>Спортивный досуг « Мы растем здоровыми»</i></p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>« Воробушки и автомобиль»</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>«Целься точнее»</p>	<p>« Зайка беленький сидит»</p>
<p>3-я часть <b>Малоподвижные игры</b></p>	<p>СД «На лугу растут цветы»</p>	<p>«Найди флажок»</p>	<p>ПГ «Ежик»</p>	<p>«Пузырь»</p>

**ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)**

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может 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.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом в рассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивно-музыкальном зале.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» ( <i>физическая культура</i> ); проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: стайкой, в рассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей группой. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С погремушками	С погремушками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> и бег между 2-мя параллельными линиями. 2. <b>Прокатывание</b> мяча двумя руками вдаль 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте.	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте. 2. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке между предметами. 3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой.	1. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу 2-я руками. 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. 3. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой.	<b><u>Диагностика</u></b>  <b>Спортивно-музыкальный досуг «ПДД»</b>  «Найди свой домик»
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догони собачку»	«Птички, летите ко мне»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба за отличившимся ребенком.	«Надуй шар» (дыхательные упражнения.)	Ходьба с дыхательными упражнениями
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Побуждать детей помогать при уборке инвентаря, бережно относиться к вещам.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду ( <i>социализация, коммуникация</i> .)				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на носочках.			
<b>Общеразвивающие</b>	С мячами	С мячами	С кубиками	С кубиками



<b>упражнения</b>				
2-я часть <b>Основные движения</b>	1 <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5 м). 2. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу (увеличить расстояние). 3. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (выс. 10см)	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах вокруг обруча. 2. <b>Ползание</b> на четвереньках - прямо за катящимся предметом; - «змейкой» между предметами. 3. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (выс. 15см)	1. <b>Ползание</b> под шнур(h=50) на четвереньках за катящимся предметом. 2. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через предметы (выс. 15см) 3. <b>Прокатывание</b> мяча 2-я руками между предметами	1. <b>Ползание</b> за катящимся предметом. 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах между предметами. 3 <b>Прокатывание</b> мяча 2-я руками между предметами  <i>Спортивный досуг «Зайки - попрыгайки»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Собери листочки»	«Солнышко и дождик»	«Бегите к флажку»	«По ровненькой дорожке»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто кричит?»	«По ровненькой дорожке»	«Угадай, чей голосок?».	Ходьба по массирующим коврикам
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте, упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ), имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков ( <i>здоровье, коммуникация, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами, в рассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3

2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске и спуск с нее 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет 3. <b>Прокатывание</b> мяча в прямом направлении между предметами.	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске и спуск с нее 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет 3. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках.	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске и спуск с нее 2. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках 3. <b>Прокатывание</b> мяча под дугу с целью сбить кеглю.	1. <b>Ползание</b> по доске на средних четвереньках 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет 3. <b>Прокатывание</b> мяча под дугу с целью сбить кеглю.  <i>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Найди свой домик»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Тишина»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
<i>Декабрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами. Ознакомить с прыжками через линию, шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по сигналу. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать и бросать мяч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, ( <i>коммуникация, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С султанчиками	С султанчиками	Комплекс № 4	Комплекс № 4

2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке. 2. <b>Прыжки</b> через линию, шнур. 3. <b>Катание</b> мячей в прямом направлении (сбей кеглю).	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке. 2. <b>Прыжки</b> через линию, шнур. 3. <b>Подлезание</b> под воротики, не касаясь руками пола.	1. <b>Подлезание</b> под шнур (В=50см); воротики не касаясь руками пола. 2. <b>Ходьба</b> по скамейке, руки на поясе. 3. <b>Бросание</b> мяча вперед двумя руками снизу	1. <b>Спрыгивание</b> со скамейки. 2. <b>Подлезание</b> под несколько подряд расположенных воротиков, не касаясь руками пола. 3. <b>Бросание мяча</b> вперед двумя руками из-за головы  <i>Спортивный досуг «Ловкие ребята»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Мы – веселые ребята»	«Воробышки и кот»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»
<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании под шнур, в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости и прыгивании со скамейки, владеет соответствующими возрасту основными движениями ( <i>физическая культура</i> ), стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой ( <i>труд, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, в рассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С игрушками	С флажками	С флажками

2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Новогодние каникулы</b>	1. <b>Спрыгивание</b> со скамейки (в= 15см), движение рук свободно. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом над головой 3. <b>Подлезание</b> под шнур (в= 40 см).	<i>Неделя спорта</i> 1. «Мой веселый мяч» 2. «Ловкие ребята» 3. «Мы – спортсмены»	1. <b>Проползание</b> в обруч стоящий вертикально. 2. <b>Ходьба</b> по скамейке приставляя пятку к носку (со страховкой). 3. <b>Ловля</b> мяча брошенного воспитателем (70-90см.).
<b>Подвижные игры</b>		«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Кот и мыши»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Развивать навыки ходьбы и бега в рассыпную. Упражнять в ходьбе по веревке; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки перелезания через скамейку, закреплять прыжки с продвижением вперед. Познакомить детей с профессией – военный.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при ходьбе по шнуру, может ползать на четвереньках произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу, имеет представление о военных, посильно помогает при уборке инвентаря ( <i>социализация, коммуникация, познание, труд</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом

2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ловля</b> мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. <b>Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперед. 3. <b>Проползание</b> в обруч стоящий вертикально. 4. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждый)	1. <b>Ловля</b> мяча брошенного воспитателем (1-1,5м). 2. <b>Ходьба</b> по веревке, шнуру по прямой. 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через шнуры (поочередно через каждую)	1 <b>Ходьба</b> по веревке, шнуру по кругу. 2. <b>Перелазание</b> через скамейку боком 3. <b>Прыжки</b> через 6 шнуров (поочередно через каждую)  <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы - защитники»</i>	1. <b>Перебрасывание</b> мяча через шнур двумя руками. 2. <b>Подлезание</b> под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. <b>Перелазание</b> боком через 2 скамейки поочередно 4. <b>Ходьба</b> по веревке, шнуру «змейкой».
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнездышке»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего

*Март*

**Задачи**

Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге в рассыпную, развивать ловкость при перебрасывании мяча, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по наклонной доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через «ручеек» толчком 2-х ног. Рассказать о правилах безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может перебрасывать мяч через шнур, ходить по кирпичикам (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения, соблюдает правила безопасности при ходьбе по ограниченной площади опоры (*социализация, здоровье, коммуникация, безопасность*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким подниманием колен.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6

2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> через «ручеек» (с места) раст. – 25 см. 2. <b>Подлезание</b> под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. <b>Перебрасывание</b> мяча двумя руками через шнур. 4. <b>Перелезание</b> боком через 2 скамейки поочередно	1. <b>Прыжки</b> через «ручеек» (с места) раст. – 30 см. 2. <b>Ходьба</b> по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг 3. <b>Перебрасывание</b> мяча через шнур двумя руками	1. <b>Ползание</b> по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. 2 <b>Ходьба</b> по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друг. 3. <b>Прыжки</b> через «ручеек» (с места) раст. – 30 см.	1. <b>Бросание</b> мяча о пол и ловля его двумя руками 2. <b>Ходьба</b> по кирпичикам расположенным на раст. 20 см друг от друг 3. <b>Ползание</b> по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн. лестницы с переходом на нее. <b>Спортивный досуг «Прогулка в лес»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко»	«Лягушки»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на скамейку, на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске. Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями( <i>физическая культура</i> ), готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству( <i>коммуникация, познание, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким подниманием бедра.			

Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С ленточками	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> через предметы (высота – 5-10 см). 2. <b>Ползание</b> по наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимн.лестницы с переходом на нее. 3. <b>Бросание</b> мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. <b>Влезание</b> на гимн.скам., руки на пояс. 2. <b>Бросание</b> мяча о пол и ловля его двумя руками. 3. <b>Прыжки</b> через предметы (высота – 5-10 см).	1. <b>Влезание</b> на наклонную лесенку (со страховкой) 2. <b>Прыжки</b> через предметы (высота – 5-10 см). 3. <b>Влезание</b> на гимн. скам., руки в стороны. 4. <b>Бросание</b> мяча вверх и попытка поймать его двумя руками	1. <b>Влезание</b> на наклонную лесенку. 2. <b>Влезание</b> на гимн. скам., поворот вокруг себя переступанием. 3. <b>Бросание</b> мяча вверх и попытка поймать его двумя руками <i>Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Где цыпленок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному
<i>Май</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; метании мяча на дальность; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, влезать на гимнастическую стенку, бросать мяч двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег колонне чередуется с бегом в рассыпную, бег, догоняя убегающего.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	Диагностика	1. <b>Прыжки</b> в длину с места (раст. – 15 см). 2. <b>Бросание</b> мяча вверх двумя руками и ловля его. 3. <b>Влезание</b> на гимн. стенку и спуск с нее <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. <b>Прыжки</b> в длину с места (раст. – 25 см). 2. <b>Метание</b> на дальность правой и левой рукой. 3. <b>Влезание</b> на гимн. стенку и спуск с нее	1. <b>Влезание</b> на гимн. стенку и спуск с нее 2. <b>Прыжки</b> в длину с места (раст. – 40 см). <b>Метание</b> на дальность правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
3-я часть Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному	«Каравай»



## СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

### Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах ( <i>физическая культура</i> ), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре ( <i>физическая культура, коммуникация, безопасность</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	С хлопками	С хлопками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. <b>Прокатывание</b> мячей друг другу между предметами	1. <b>Ползание</b> на четвереньках по прямой. 2. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. <b>20 прыжков</b> со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.	1. <b>Прокатывание</b> обручей друг другу по прямой. 2. <b>Ползание</b> на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. <b>Ходьба</b> по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.	<u><b>Диагностика</b></u>  <b>Спортивный досуг</b> <b>«По тропинке в лес пойдём»</b>

<b>Подвижные игры</b>	«Найди свою пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей. Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (<i>физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка</i>).</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p>			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С обручами	С обручами
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <b>Прыжки</b> на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. <b>Прокатывание</b> обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. <b>Ползание</b> на средних четвереньках между предметами.</p>	<p>1. <b>Ходьба</b> по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. <b>Прыжки</b> на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 3. <b>Прокатывание</b> обруча друг другу между предметами</p>	<p>1. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. <b>Ходьба</b> по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. <b>Прыжки</b> на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Ходьба</b> по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу двумя и одной рукой <b>Спортивный досуг «Веселые обезьянки»</b></p>

<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусель»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»	«Танец утят»	«Угадай, чей голосок?».	«Пузырь»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях ( <i>физическая культура, безопасность</i> ), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим ( <i>здоровье, коммуникация, социализация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> на двух ногах через шнур. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. <b>Ходьба</b> по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. <b>Прыжки</b> на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. <b>Прокатывание</b> мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя по-турецки.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Подлезание</b> под веревку правым, левым боком. 2. <b>Ходьба</b> по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. <b>Прыжки</b> на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см)	1. <b>Ходьба</b> по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. <b>Подлезание</b> под воротики правым, левым боком 3. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук <b>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</b>

<b>Подвижные игры</b>	«Самолёты»	«Быстрее к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
<i>Декабрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета ( <i>физическая культура</i> ), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой, помогают при уборке инвентаря ( <i>коммуникация, социализация, музыка, труд</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную. Бег: в парах в чередовании с б. врассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С большими обручами	С большими обручами	С мячами	С мячами
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) 2. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. <b>Пролезание</b> в обруч	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки на пояс. 2. <b>Прыжки</b> вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). 3. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	1. <b>Перелезание</b> гимн. скамейки боком 2. <b>Ходьба</b> по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. 3. <b>Прыжки</b> вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега).	1. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя руками снизу. 2. <b>Перелезание</b> гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком 3. <b>Ходьба</b> по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.

				<b>Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Трамвай»	«Мы - весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Танец «Веселые путешественники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»
<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании ( <i>физическая культура</i> ), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье ( <i>музыка, труд, физическая культура, здоровье</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		С игрушками	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	1. <b>Спрыгивание</b> со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя руками снизу 3. <b>Перелезание</b> гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком.	<b>Неделя спорта</b> 1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячик озорной» 3. «Мы – спортсмены»	1. <b>Ходьба</b> по наклонной доске вверх и вниз. 2. <b>Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя руками снизу.

<b>Подвижные игры</b>		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		Слово и движение «За дровами мы идем»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	Слово и движение «На дворе у нас мороз»
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	В парах	В парах	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть <b>Основные движения</b>	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольно 2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – <b>ходьба</b> по гимн. скамейке - <b>спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. <b>Ходьба</b> по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольно	1. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 2 предмета поочередно – бег до кегли. 2. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольно	1. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через кирпичики. 2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. <b>Спортивно-музыкальный</b>

				<i>досуг «Мы - защитники»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»
<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске ( <i>безопасность, физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу ( <i>социализация, коммуникация</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть <b>Основные движения</b>	<u>Работа по подгруппам</u> 1. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку 2. <b>Ходьба</b> с перешагиванием через кирпичики 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах через 3 предмета поочередно	1. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку. 3. <b>Ходьба</b> с перешагиванием	1. <b>Прыжки</b> в длину с места (фронтально) 2. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 3. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн.	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. <b>Прыжки</b> в длину с места (фронтально) 3. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).



	– пролезание в воротики	через мячи	стенку.	<b>Спортивный досуг «Лихие моряки»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	«Бездомный заяц»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Рябинка», «Шли утята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
<p>Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (<i>безопасность, физическая культура</i>); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (<i>социализация, коммуникация</i>).</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. в рассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.</p>			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 6	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 7
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p><i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Лазание</b> по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание в воротики не касаясь пола руками.</p>	<p>1. <b>Метание</b> предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 2. <b>Лазание</b> по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставными шагами 3. <b>Ходьба</b> по гимнастической</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте 2. <b>Метание</b> предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. <u><i>Полоса препятствий:</i></u> <b>Ползание</b> по наклонной</p>	<p>1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. <b>Метание</b> предметов на</p>

	2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 3. <b>Прыжки</b> в длину с места (фронтально) «Кто дальше»	скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	доске с переходом на гимн. стенку - <b>Лазание</b> по гимн. стенке с перелезанием с одного пролета на другой - <b>Ходьба</b> с перешагиванием через мячи	дальность (3,5 – 6,5м)  <b>Спортивный досуг</b> <b>«Юные туристы»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».
<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке ( <i>физическая культура</i> ); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» ( <i>безопасность, социализация, коммуникации, познание</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 8	Комплекс № 8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке

2-я часть <b>Основные движения</b>	<u><i>Диагностика</i></u>	1. <b>Лазание</b> по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть. <i>Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»</i>	1. <b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. <b>Лазание</b> по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте	1. <b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. <b>Лазание</b> по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на двух ногах на месте
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Зайцы и волк»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

## СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

### Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет 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 о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

# РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят ( <i>физическая культура</i> ); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале ( <i>физическая культура, социализация, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлестывая голень, врассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>1. Ходьба</b> по гимн.скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен. <b>2. Прыжки</b> на двух ногах из обруча в обруч <b>3. Лазание</b> по наклонной	<b>1. Подбрасывание</b> мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс.	<b>1. Ползание</b> на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) <b>2. Подбрасывание</b> мяча вверх и ловля его. <b>3. Ходьба</b> по гимнастической	<b>Диагностика</b>  <b>Спортивный досуг</b> <b>«Ловкие ребята»</b>

	лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	<b>3. Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой	скамейке на носках, в руках вверху палка <b>4. Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Слово и движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ( <i>физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; ( <i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах 2. <b>Подбрасывание</b> мяча вверх и ловля его, после хлопка. 3. <u>Полоса препятствий</u> : <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами. <b>Прыжки</b> из обруча в обруч. <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен	1. <b>Ходьба</b> по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны. 2. <b>Прыжки</b> через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд. 3. <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. 2. <b>Ходьба</b> по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) <b>Прыжки</b> попеременно на 2-х ногах через шнур. 3. <b>Прыжки</b> через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд.	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси, не урони» 2. «Кто самый меткий?». 3. «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли). 4. «Мяч водящему»
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на земле»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	<b>Спортивный праздник</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»	«Найди и промолчи» ПГ «Кораблик»	«У кого мяч» СД «Лягушонок»	«Улитка, иглолка и нитка»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противоходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги ( <i>здоровье, физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в				

новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручами	С обручами	С лентами	С лентами
2-я часть <b>Основные движения</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноимённым способом. 2. <b>Ведение</b> мяча по прямой. 3. <b>Ходьба</b> по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноимённым способом. 3. <b>Ведение</b> мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперёд 2. <b>Прыжки</b> со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). 3. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке разноимённым способом	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи). 7. «Летает - не летает». <i>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

### *Декабрь*

#### **Задачи**

Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки.



Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (*физическая культура*); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни (*познание, здоровье, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег враспынную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. <b>Прыжки</b> со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	1. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу из-за головы 3. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно <b>прыжки</b> с зажатым между коленей мячом.	<u>Работа по подгруппам</u> 1. <b>Прыжок</b> в длину с места. 2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно <b>ходьба</b> с мешочком на голове. 3. <b>Перебрасывание</b> мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимн.скамейке на животе, подтягиваясь руками. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные на ученье». 5. «Мяч капитану».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	<b>Спортивный досуг</b> <b>«Зимушка-зима»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	

**Январь**

**Задачи**

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо
-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Общеразвивающие упражнения</b>		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	<p><b>1. Полоса препятствий:</b> Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - <b>Подлезание</b> под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед. <b>2. Прыжок</b> в длину с места,</p>	<p><u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»</p>	<p><b>1. Метание</b> «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы <b>2. Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед. <b>3. Прыжок</b> в длину с места,</p>

		перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно <b>ходьба</b> с мешочком на голов		перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. <b>Ползание</b> на четвереньках между предметами.
<b>Подвижные игры</b>		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком ( <i>физическая культура</i> ); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии ( <i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне,			

<b>Вводная</b>	шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу враспынную, в сочетании с построением по диагонали.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. <b>Пролезание</b> под дугу в группировке – <b>ходьба</b> по канату боком приставными шагами. 2. <b>Метание</b> правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м. 3. <b>Ходьба</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – <b>прыжки</b> на левой и правой ногах вперед	<i>Работа по подгруппам</i> 1. <b>Прыжок</b> вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета. 2. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками. 3. <b>Метание</b> малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м 4. <b>Прыжки</b> на двух ногах за мячом.	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. 2. <b>Прыжок</b> - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки 3. <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Проведи мяч в ворота». 3. «Доберись и подай сигнал». 4. Прыжковая эстафета 5. «Мяч от пола». 6. «Через тоннель».  <i>Спортивно-музыкальный досуг</i> <i>«Защитники Отечества»</i>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
<b>Март</b>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <b>Перебрасывание</b> малого мяча из правой руки в левую на месте.</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p> <p>3. <b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. <b>Прыжок</b> в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. <b>Перелезание</b> гимн. скамеек боком.</p> <p><b>Пролезание</b> под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3. <b>Перебрасывание</b> малого мяча из правой руки в левую в движении.</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. <b>Перелезание</b> гимн. скамеек боком.</p> <p><b>Пролезание</b> под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату</p> <p>4. <b>Удар</b> мяча об пол и ловля его одной рукой.</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Пробеги - не сбей».</p> <p>4. «Попади в обруч».</p> <p style="text-align: right;"><b>Спортивный праздник</b></p>

<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее до флажка?»	«Горелки»	«Караси и щука»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
<i>Апрель</i>				
<b>Задачи</b>				
Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения ( <i>физическая культура, музыка</i> ); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках ( <i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i> ).				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть <b>Основные</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках,	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Бросок</b> мяча в кольцо 2-я	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?».

движения активно двигают кистями рук при броске	раскладывая и собирая мелкие предметы. 2. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. <b>Лазание</b> по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	руками от себя. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия. 3. <b>Прыжки</b> в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок	2. <b>Лазание</b> по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине 3. <b>Бросок</b> мяча в кольцо 2-я руками от себя. 4. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату	2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». 5. «Рыбак и рыбаки». 6. «Мяч через сетку». 7. «Быстро разложи - быстро собери». 8. «Мышеловка».
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	<b>Спортивный досуг «Непоседы»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч?»	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает?»
<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной ( <i>социализация, здоровье, физическая культура</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				

1-я часть <b>Вводная</b>	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Диагностика</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <b>Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»</b>	1. <b>Кружение</b> парами, держась за руки. 2. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) 3. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. <b>Лазание</b> по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси – не урони» 2. «Подбей волан» (футбол). 3. «Кто дальше забросит волан». 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

### Целевые ориентиры освоения 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 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 вовремя передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

# РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) ( <i>физическая культура</i> ); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат ( <i>физическая культура, социализация, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>1. Ходьба</b> по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. <b>2. Подлезание</b> под воротики правым и левым боком <b>3. Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета	<b>1. Перебрасывание</b> мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) <b>2. Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове <b>3. Упражнение «Крокодил».</b> <b>4. Прыжки</b> с разбега с доставанием до предмета	<b>1. Ползание</b> по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками <b>2. Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола <b>3. Ходьба</b> по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание <b>4. Спрыгивание</b> со скамейки на полусогнутые ноги	<i>Диагностика</i>  <b>Спортивный досуг «Веселые ребята»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями

### *Октябрь*

#### **Задачи**

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

#### **Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. <b>Перебрасывание</b> мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. <b>Полоса препятствий:</b> <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – <b>Прыжки</b> из обруча в обруч	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. <b>Отбивание</b> мяча одной рукой на месте. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- <b>Прыжки</b> попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. <b>Прыжки</b> вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <u>Эстафеты:</u> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	<b>Спортивный праздник</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»

### *Ноябрь*

#### **Задачи**

Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей</p> <p>2. <b>Ведение</b> мяча: по прямой, сбоку; между предметами</p> <p>3. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу.</p> <p>2. <b>Ползание</b> по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. <b>Ведение</b> мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки</p> <p>2. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег.</p> <p>3. <b>Ползание</b> по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>4. «Летает - не летает».</p>

<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	<b>Спортивно-музыкальный досуг «Мы живем в России»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи</b>				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира ( <i>физическая культура</i> ); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства ( <i>познание, здоровье, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. враспынную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Бросание</b> мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. <b>Подбрасывание</b> мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. <b>Ходьба</b> по скамейке	1. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. <b>Ползание</b> по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.

	себя 3. <b>Прыжки</b> на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. <b>Прыжки</b> со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. <b>Упражнение</b> «Крокодил» (расстояние - 3м).	<b>3. Подбрасывание</b> малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса».
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	<b>Спортивный досуг</b> <b>«Зимушка-зима»</b>
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
<b>Январь</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ( <i>физическая культура</i> ); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни ( <i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i> )				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким			

	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Зимние каникулы</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. <b>Прыжки</b> через короткую скакалку в движении. 3. <b>Полоса препятствий:</b> подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. <b>Метание</b> мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – <b>прыжки</b> с зажатым между ног мешочком. 3. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку по одному. <b>Влезание</b> на гимнастическую стенку одноименным способом.
<b>Подвижные игры</b>		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи</b>				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком ( <i>физическая культура</i> ); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности				



разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Пролезание</b> в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. <b>Метание</b> мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. <b>Ходьба</b> по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. <b>Прыжки</b> через длинную скакалку в паре	1. <b>Прыжок</b> в длину с места. 2. <b>Пролезание</b> в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - <b>Ползание</b> по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками 3. <b>Метание</b> мяча в движущуюся цель произвольно. 4. <b>Прыжки</b> на одной ноге за мячом.	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - <b>Ходьба</b> на носках между кеглям. 2. <b>Прыжок</b> в длину с места 3. <b>Пролезание</b> под дугу, шнур правым и левым боком. 4. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. <b>Прыжки</b> через 5-6 линий.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель».  <b>Спортивно-музыкальный досуг</b> <b>«Защитники Отечества»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел?» Самомассаж	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего

*Март*

**Задачи**

Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)**

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

**Виды детской деятельности**

1-я часть <b>Вводная</b>	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 4	Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
-----------------------------------	--------------	--------------	---------------------	---------------------

2-я часть <b>Основные движения</b>	<p>1. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. <b>Прыжки</b> на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. <b>Пролезание</b> под шнур</p>	<p>1. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p>3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату</p> <p>4. <b>Перебрасывание</b> мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингины».</p>
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	поочередно на правой и левой ноге. 4. <b>Прыжок</b> в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги - не сбей». 3. «Мишень - корзинка».  <b>Спортивный праздник</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи</b>				
<p>Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				
<p>Могут 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; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>)</p>				
	1-я неделя <b>Занятия 1-3</b>	2-я неделя <b>Занятия 4-6</b>	3-я неделя <b>Занятия 7-9</b>	4-я неделя <b>Занятия 10-12</b>

<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основные движения</b>	1. <b>Ходьба</b> парами по двум параллельным скамейкам. 2. <b>Прыжки</b> в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. <b>Ходьба по</b> наклонной доске 5. <b>Ползание</b> по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	1. <b>Метание</b> мешочков в горизонтальную цель. 2. <b>Прыжки</b> на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. <b>Ходьба</b> по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. <b>Прыжки</b> в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.	1. <b>Лазание</b> по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату. 4. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»  <b>Спортивный досуг «Непоседы»</b>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	ПГ «Пять маленьких братцев»	«Придумай фигуру»	СД «Дуб зеленый»	«Возьми флажок»
<b>Май</b>				
<b>Задачи</b>				
Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b>				

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*социализация, здоровье, физическая культура*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
<b>Виды детской деятельности</b>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть <b>Основные движения</b>	<b>Диагностика</b>	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) 2. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).  <b>Спортивно-музыкальный праздник</b> <b>«День Победы»</b>	1. <b>Ходьба</b> по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. <b>Прыжки</b> на возвышение (20 см.) 3. <b>Метание</b> мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. <b>Ходьба</b> боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»

