



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 54 «Золотой ключик» города Рубцовска
(МБДОУ «ЦРР – детский сад № 54»)
658223, г. Рубцовск, пер. Гражданский, 32
телефон: (838557) 4-75-53; 4-64-88
E-mail: ds54- rub@mail.ru, сайт: <http://www.rubds54.ru>


РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МБДОУ «ЦРР - детский сад №54»
Протокол № 3 от 30.05.2019
Председатель
Педагогического совета
 О.С. Решетько

СОГЛАСОВАНО

Советом Учреждения
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 54»
Протокол № 4 от 31.05.2019
Председатель
Совета Учреждения
 И.Г. Лебединских

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 61
от 10.06.2019
Заведующий
МБДОУ «ЦРР -
детский сад №54»
 О.С. Гасанова



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации основной образовательной программы
МБДОУ «ЦРР – детский сад №54»
по освоению воспитанниками 2 – 7 лет
образовательной области «Физическое развитие»
на 2019 – 2020 учебный год**

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

Гершина И.К., инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

г. Рубцовск
2019 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты реализации рабочей программы	9
II	Содержательный раздел	
2.1.	Модель организации воспитательно-образовательного процесса	11
2.2.	Учебный план	11
2.3.	Календарно-тематический план Образовательная область «Физическое развитие»	14
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	91
2.5.	Взаимодействие с учреждениями социальной сферы	95
III	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое оснащение	96
3.2.	Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ	96
3.3.	Развивающая предметно-пространственная среда для самостоятельной деятельности	98
3.4.	Список литературы	99
3.5.	Модель двигательного режима	101
3.6.	Комплексы утренней гимнастики	103
IV	Краткая презентация Программы	107
	Приложение	107
	Таблица показателей физической подготовленности детей	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для воспитанников 2-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №54 «Золотой ключик» в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 с целью охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа обеспечивает реализацию в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки воспитанников установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям воспитанников.

Участниками реализации рабочей программы являются воспитанники, их родители (законные представители), педагогические работники.

Содержание рабочей программы:

- учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
- ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;
- учитывает сложившиеся традиции ДОУ, группы.

Содержание рабочей программы определялось исходя из следующих возрастных, психологических и индивидуальных особенностей воспитанников:

Первая младшая группа (2-3 года)

Организм младших воспитанников недостаточно окреп. Воспитанники легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких воспитанника пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи.

К трем годам воспитанник уже готов самостоятельно принимать пищу, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться туалетом, пользоваться носовым платком и расческой, полотенцем.

На третьем году жизни воспитанники активно овладевают разнообразными движениями, что позволяет им более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Однако они еще не способны постоянно контролировать свои движения.

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Отношение воспитанника четвертого года жизни к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими умениями и навыками личной гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свое тело, свои возможности, положительно настроена выполнение элементарных трудовых процессов и самообслуживание (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда). К концу четвёртого года жизни воспитанник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы воспитанника, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у воспитанников неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте воспитанник обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения воспитанников постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Воспитанник уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Воспитанникам этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, воспитанник может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Воспитанник более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет)

В среднем дошкольном возрасте наблюдается активное возрастание интереса воспитанника к человеку во взаимосвязи его с окружающим миром. Проблема здоровья начинает занимать воспитанника как неотъемлемая часть познания человека. Привлекает воспитанника и вариативность способов здоровьесберегающей действительности: чтобы быть здоровым, нужно уметь умываться и чистить зубы, ухаживать за ушами и глазами, быть опрятным, чистым, соблюдать режим дня, необходимо правильно использовать атрибуты, сопровождающие здоровый образ жизни. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте воспитанниками хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. К 4—5 годам воспитанник способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Воспитанники имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»). К пяти годам воспитанники имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

С развитием самосознания и нарастанием произвольности поведения становится возможным решение более сложных задач в области сохранения и сбережения здоровья. Воспитанник 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У воспитанников возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, воспитанник прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики воспитанников разнообразными способами действий. Воспитанники хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений воспитанников. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы двигательной культуры, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни к началу шестого года жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тело человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

В возрасте 5-6 лет у воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям. Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 5-6 м году жизни воспитанника его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения,

Рабочая программа составлена в соответствии с образовательной программой ДООУ, разработанной на основе:

- примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.Н. Солнцева и др. – СПб.: 2014;
- парциальной программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007.
- Парциальной программы «Фитнес-Данс» Ж. Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Цель рабочей программы: повышение эффективности воспитательно-образовательной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, как важнейшего фактора личностного развития воспитанника.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными принципами дидактики:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» образовательно-воспитательного процесса от простого к сложному);
- принцип научности (содержание материала основывается на современных научных достижениях);
- учёт возрастных особенностей воспитанников (содержание и методика работы ориентированы на воспитанников конкретного возраста);

- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих образовательно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с воспитанниками);
- принцип индивидуализации рабочей программы (предполагает максимальный учёт характерологических особенностей каждого воспитанника);
- принцип результативности (прописаны планируемые результаты реализации рабочей программы);
- принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания рабочей программы к реальным условиям жизни и деятельности воспитанников);
- принцип межпредметности (обеспечивается связь рабочей программы с другими науками или областями деятельности).

Рабочая программа:

- соответствует принципам гуманизации, системности, непрерывности образования, развивающего характера образования, дифференциации и индивидуализации;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию воспитанников дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и воспитанников и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

Решение программных задач предусмотрено с 01.09.2018 по 31.05.2019 года во всех видах деятельности (непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых, самостоятельная деятельность воспитанников).

Представление итогов реализации рабочей программы осуществляется в различных формах:

- *открытые мероприятия (Дни открытых дверей, показательные, спортивные выступления для воспитанников групп ДОУ и родителей, выступления на спортивных праздниках);*
- *элементы оформления развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, помещений ДОУ;*
- *участие в городских и всероссийских конкурсах.*

Реализация рабочей программы осуществляется посредством следующих образовательных технологий:

- *здоровьесберегающие технологии;*
- *игровые;*
- *РТВ (развитие творческого воображения);*
- *ИКТ – технологии.*

1.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы

Первая младшая группа

- воспитанник интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вторая младшая группа

- Воспитанник с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания;
- эрудирован в понимании и объяснении того, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- воспитанник стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и безопасности поведения, проявляет компетентность.

Средняя группа

- В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа

- Двигательный опыт воспитанника богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

Подготовительная к школе группа

- двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;

- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

II. Содержательный раздел

2.1. Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс предусматривает решение задач рабочей программы в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в группе, которой предусмотрено время, выделяемое на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации:

- образовательной деятельности;
- совместной деятельности взрослых и детей, реализуемой в различных формах в режиме дня (в том числе – в ходе режимных моментов);
- самостоятельной деятельности воспитанников, реализуемой с опорой на специфически детские виды деятельности;
- различных форм взаимодействия с семьями воспитанников и социумом по вопросам реализации основной общеобразовательной программы МБДОУ.

2.2. Учебный план

Количество недель в учебном году, в течение которых осуществляется реализация рабочей программы, составляет 36 недель.

Продолжительность организованной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослого и воспитанников в рамках кружковой работы регламентируется Программой, требованиями действующих санитарно-эпидемиологических нормативов и правил, и составляет:

- для воспитанников третьего года жизни не более 10 минут;
- для воспитанников четвертого года жизни не более 15 минут;
- для воспитанников пятого года жизни не более 20 минут;
- для воспитанников шестого года жизни не более 25 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность (и по мере необходимости), проводится физкультминутка.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю составляет:

- для воспитанников третьего года жизни не более 1 часа 30 минут;

- для воспитанников четвертого года жизни не более 2 часов 45 минут;
- для воспитанников пятого года жизни не более 3 часов 40 минут;
- для воспитанников шестого года жизни не более 4 часов 55 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 6 часов 30 минут.

Диагностическое обследование воспитанников в рамках педагогического мониторинга органично включено в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 01.09.2018 г. – 15.09.2018 г. (стартовое), 11.05.2019 г. – 22.05.2019 г. (итоговое – с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Содержание тематического модуля «Здоровье» включено структурным компонентом во все образовательные области, предусмотренные Программой, учитывается при осуществлении как совместной деятельности воспитателей и воспитанников (образовательной деятельности, режимных моментов), так и самостоятельной деятельности воспитанников (во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др.) - в помещении и на улице. В группах раннего возраста содержание данного тематического модуля реализуется преимущественно в режимных моментах.

Образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю (2 – в физкультурном зале (проводится инструктором по физической культуре), 1 – на открытом воздухе или в группе (проводится воспитателем в соответствии с календарно-тематическим планированием инструктора по физической культуре)).

Вариативная часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, органично «встроена» в образовательный процесс, количество и тематика образовательной деятельности включены в общий объем образовательной деятельности.

В летний период ДОО функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

Учебный план

№ п/ п	Тематический модуль / Вид деятельности	Количество в неделю / в год									
		Группа раннего возраста		Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
Инвариантная часть											
1	«Физическая культура» Двигательная деятельность	3	108	3	108	3	108	3 (2 – в спортив ном зале; 1 – на открыто м воздухе)	108	3 (2 – в спортив ном зале; 1 – на открыто м воздухе)	108

2.3.Календарно – тематический план.

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Третий год жизни. Первая младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности воспитанников с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности воспитанников.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого воспитанника к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье воспитанников, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

**Календарно-тематический план
Образовательная область «Физическая культура» 1-ая младшая группа**

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1 – 4 неделя		Тема. «В гостях у деток» Программное содержание. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании. Развивать чувство равновесия, воспитывать положительные эмоции. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 265</i>	1		П/и «Кто тише» Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1978 Стр.68</i>
			2		Игра – забава с воздушными шарами Программное содержание. Развивать двигательную активность.
Октябрь					

1 – 4 недели		<p>Тема. «Наши ножки ходят по дорожке» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании. Развивать внимание и умение реагировать на слово. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 266</i></p>	1		<p>П/и «Пройди по дорожке» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1978 Стр.69</i> Игра – забава «Гимнастические мячи» Программное содержание. Учить выполнять подскоки на малом гимнастическом мяче, развивать мышцы спины.</p>
		2			
Ноябрь					
1 – 2 недели		<p>Тема. «Серенькая кошечка» Программное содержание. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 267</i></p>	1		<p>П/и «Где звенит» Программное содержание. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1978 Стр.69</i> Образные упражнения «Мы котята» Программное содержание. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.</p>
		2			

3 – 4 неделя	<p>Тема. «Вышла курочка гулять» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча. Развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С., 2010 Страница 268</i></p>	1 2	<p>П/и «Курочка Хохлатка» Программное содержание. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1978 Стр.73</i> Музыкально-ритмические движения «Вот как мы умеем» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.</p>
	Декабрь		
1 – 2 неделя	<p>Тема. «Зайка серенький сидит» Программное содержание. Познакомить с броском мешочка вдаль правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске. Развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 269</i></p>	1 2	<p>П/и «Зайка серый умывается» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1978 Стр.76</i> Катание на детских машинках Программное содержание. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.</p>

3 – 4 неделя	<p>Тема. «Шустрые котятa» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ребристой доске, развивать умение взойти на ящик и сойти с него, познакомиться с броском из – за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 270</i></p>	1	<p>П/и Кошка и мышки» Программное содержание. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с с текстом стихотворения. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1978 Стр.74</i> Музыкально- ритмические движения «Нам на празднике весело» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.</p>
	2		
Январь			
1 – 2 неделя	<p>Тема. «Мы Петрушки» Программное содержание. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 271</i></p>	1	<p>П/и «Жуки» Программное содержание. Учить бегать в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1978 Стр.73</i> Игра – задание «Перешагни через палку» Программное содержание. Тренировать в перешагивании через предмет.</p>
	2		

3 – 4 неделя		<p>Тема. Мишка по лесу гулял» Программное содержание. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность. <i>Н.А. Карпущина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 272</i></p>	1		<p>П/и «Лохматый пёс» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1978 Стр.73</i> Физическое Упражнение «Обезьянки» Программное содержание. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.</p>
		2			
Февраль					
1 – 2 неделя		<p>Тема. «Мы милашки, куклы – неваляшки» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия. <i>Н.А. Карпущина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 273</i></p>	1		<p>П/и «Целься вернее» Программное содержание. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер. Ловкость и координацию движений. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1978 Стр.75</i> Игра – забава «Мыльные пузыри» Программное содержание. Развивать двигательную активность.</p>
		2			

3 – 4 неделя		<p>Тема. «Белочка на веточках» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросание мяча двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 274</i></p>	1		<p>П/и «Самолёты» Программное содержание. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1978 Стр.70</i> Образные упражнения «Звери в лесу» Программное содержание. Учить передавать характерные движения различных зверей</p>
		2			
Март					
1-2 неделя		<p>Тема: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» Программное содержание: Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве. <i>. Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 275</i></p>	1		<p>П/и «Где звенит» Программное содержание. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей»- Москва «Просвящение», 1978 стр. 69</i> Образные упражнения «Мы котята» Программное содержание. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.</p>
		2			

3-4 неделя		<p>Тема: «Мой весёлый звонкий мяч» Программное содержание: Повторить ползание и подлезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 276</i></p>	1		<p>П/и «Курочка Хохлатка» Программное содержание. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей»- Москва «Просвещение», 1978 стр. 73</i> Музыкально-ритмические движения «Вот как мы умеем» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.</p>
		2			
Апрель					
1-2 неделя		<p>Тема. «В гости к бабушке» Программное содержание. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин 2010 Страница 277.</i></p>	1		<p>П/и «Зайка серый умывается» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1978 Стр.76</i> Катание на детских машинках. Программное содержание. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.</p>
		2			

3-4 неделя	<p>Тема. «Сорока, сорока, где была? Далеко!» Программное содержание. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. <i>Н.А. Карпухина « Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 278.</i></p>	1	<p>П/и Кошка и мышки» Программное содержание. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. <i>Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1978 Стр.74</i> Музыкально-ритмические движения «Нам на празднике весело» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.</p>
	2		
Май			
1-2 неделя	<p>Тема. «Мишка косолапый» Программное содержание. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 279.</i></p>	1	<p>П/и «Жуки» Программное содержание. Учить бегать в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1978 Стр.73</i> Игра - задание «Перешагни через палку» Программное содержание. Тренировать в перешагивании через предмет.</p>
	2		

3-4 неделя -	<p>Тема. «К нам пришла собачка». Программное содержание. Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. <i>Н.А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» - Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2010 Страница 280.</i></p>	1	
		2	<p>П/и «Лохматый пёс» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. <i>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1978 Стр. 73</i> Физическое упражнение «Обезьянки» Программное содержание. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.</p>

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать у воспитанников потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у воспитанников физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у воспитанников умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения. Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

- **Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

- **Бег:** «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

- **Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

- **Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

- **Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

- **Построения:** свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

- **Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

- **Повороты,** переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

- **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.
- **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).
- **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).
- **Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.
- **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.
- **Музыкально-ритмические упражнения.**
- **Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- **Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».
- **Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

- **Упражнения с предметами.** Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.
- Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.
- **Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».
- **Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.**
- **Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.**

Минимальные результаты:

- Бег на 30 м — 13,5 с.

- Прыжки в длину с места — 40 см.
- Бросание предмета — 4 м.
- Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.
- Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Календарно-тематический план (2 младшая группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1		Задачи. Определить степень освоения детьми основных движений и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног.	1		П/и «Кто тише» Задачи. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1987Стр.65</i>
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных видов движений. Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого. Стр.18 М.С. Анисимова Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет», - Санкт- Петербург «Детство-Пресс», 2017.	2		Игра – забава с воздушными шарами Задачи. Развивать двигательную активность.
3		Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1		П/и «Кто тише» Задачи. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1987Стр.65</i>
4		Задачи. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Стр. 20	2		Игра – забава с воздушными шарами Задачи. Развивать двигательную активность.
Октябрь					
1		Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1		П/и «Пройди по дорожке» Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1987 Стр.69</i>
2		Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Стр. 21.	2		Игра – забава «Гимнастические мячи» Задачи. Учить выполнять подскоки на малом гимнастическом мяче, развивать мышцы спины.
3		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с	1		П/и «Пройди по дорожке»

4		остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Стр. 23.	2		Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987 Стр.69</i> Игра – забава «Гимнастические мячи» Задачи. Учить выполнять подскоки на малом гимнастическом мяче, развивать мышцы спины.
Ноябрь					
1		Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Стр.25	1		П/и «Где звенит» Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987 Стр.69</i>
2		Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Стр.25	2		Образные упражнения «Мы котята» Задачи. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.
3		Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1		П/и «Курочка Хохлатка» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.73</i>
4		Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Стр.26	2		Музыкально- ритмические движения «Вот как мы умеем» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Декабрь					
1		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1		П/и «»Зайка серый умывается» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.76</i>
2		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2		Катание на детских машинках. Задачи. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться

		Стр.28			в определённом направлении.
3		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1		П/и Кошка и мышки» Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.74</i>
4		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Стр. 30.	2		Музыкально- ритмические движения «Нам на празднике весело» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Январь					
1		Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1		П/и «Жуки» Задачи. Учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.73</i>
2		Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Стр.31	2		Игра – задание «Перешагни через палку» Задачи. Тренировать в перешагивании через предмет.
3		Задачи. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1		П/и «Лохматый пёс» Задачи. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.73</i>
4		Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Стр. 31	2		Физическое упражнение «Обезьянки» Задачи. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.
Февраль					
1		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при	1		П/и «Целься вернее» Задачи. Упражнять в бросании в горизонтальную цель,

2	<p>ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Стр.33</p>	2	<p>развивать глазомер. Ловкость и координацию движений <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.75</i> Игра – забава «Мыльные пузыри» Задачи. Развивать двигательную активность.</p>
3-4	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Стр.35</p>	1 2	<p>П/и «Самолёты» Задачи. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.70</i> Образные упражнения «Звери в лесу» Задачи. Учить передавать характерные движения различных зверей</p>
Март			
1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>	1	<p>П/и «Где звенит» Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.69</i></p>
2	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Стр.36</p>	2	<p>Образные упражнения «Мы котята» Задачи. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.</p>
3	<p>Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	1	<p>П/и «Курочка Хохлатка» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. <i>С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987 Стр.73</i></p>
4	<p>Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Стр.38</p>	2	<p>Музыкально- ритмические движения «Вот как мы умеем» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.</p>
Апрель			

1		Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1		П/и «Зайка серый умывается» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков.
2		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Стр.40	2		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.76 Катание на детских машинках. Задачи. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.
3		Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1		П/и Кошка и мышки» Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.
4		Задачи. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Стр.42	2		Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.74 Музыкально- ритмические движения «Нам на празднике весело» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Май					
1		Задачи. Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1		П/и «Жуки» Задачи. Учить бегать враспынную, по сигналу менять движение, быть внимательными.
2		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Стр.44	2		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.73 Игра - задание «Перешагни через палку» Задачи. Тренировать в перешагивании через предмет.
3		Задачи. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1		П/и «Лохматый пёс» Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.
4		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Стр.45	2		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр. 73 Физическое упражнение «Обезьянки» Задачи. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения. Для освоения воспитанниками разнообразных основных движений воспитатель побуждает воспитанников к выполнению следующих упражнений.

- **Построение** в колонну по одному по росту.

- **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

- **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

- **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

- **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

- **Бросание, ловля, метание**, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

- **Ползание и лазание**: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

- **Исходные положения**: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

- **Положения и движения головы**: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

- **Положения и движения рук**: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

- **Положения и движения туловища**: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Подвижные игры. Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- **Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

- **Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

• Игры и упражнения для развития быстроты движений. Для развития быстроты в работе с воспитанниками среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

- Скоростной бег: 15—20 м.
- Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.
- Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.
- Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

- Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

- «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.
- «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.
- «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

• «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

• «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

- «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.
- «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.
- «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.
- Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

- Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.
- «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.
- «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).
- «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.
- «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.
- «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).
- «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.
- «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.
- «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.
- «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.
- «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.
- «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

- Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами
- Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.
 - Лежа на животе, поднимание рук перед собой.
 - Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
 - Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.
 - Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
 - Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.
 - Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.
 - Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.
 - Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.
 - Подвижные игры и игровые упражнения
 - «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.
 - Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.
 - «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.
 - «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.
 - «Лягушки», «Скок-поскок».

- «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

- «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости. Для развития выносливости у воспитанников средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

- ◆ Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).
- ◆ Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.
- ◆ Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).
- ◆ Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».
- ◆ Спортивные упражнения
- ◆ Ходьба на лыжах.
- ◆ Катание на санках.
- ◆ Катание на велосипеде.
- ◆ Катание и качание на качелях.
- ◆ Упражнения на развитие гибкости
- ◆ Упражнения для рук и плечевого пояса
- ◆ Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
- ◆ Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
- ◆ Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
- ◆ Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.
- ◆ Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.
- ◆ Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево, сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.
- ◆ Упражнения для ног: круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны; мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя; махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки; сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук; лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире; стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз; стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.
- ◆ Игры и упражнения для развития координации: ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения; бег из разных исходных положений (стоя, сидя); подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны; общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

- ◆ *Упражнения с футболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.
- ◆ Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м., «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты:

- ◆ Бег на 30 м — 13,5 с.
- ◆ Прыжки в длину с места — 50 см.
- ◆ Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
- ◆ Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
- ◆ Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
- ◆ Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Календарно-тематический план (средняя группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	Дата проведения	№ п/п	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в бросании мяча двумя руками из-за головы вдаль, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Стр.72 М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет», Санкт-Петербург «Детство –Пресс», 2017	1-2 неделя		Подвижная игра «Птички и кошка» Игровое упражнение «Петушок» Подвижная игра «Пилоты» Игровое упражнение «Попади в обруч»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы в парах и ловить его. Стр.74	3-4 неделя		Игровое упражнение «В лесу» Народная игра «Гуси-лебеди» Подвижная игра «С кочки на кочку» Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»
Октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии; в прыжках в высоту, из обруча в обруч; в катании мяча перед собой; закреплять умение прокатывать мяч	1-2 неделя		Подвижная игра «Дорожки» Игровое упражнение «Кати мяч» Подвижная игра «Змейка» Игровое упражнение «Ходьба на

		<p>между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p> <p>Стр.77</p>			четвереньках»
3-4 неделя		<p>Программное содержание. Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.</p> <p>Стр.79</p>	3-4 неделя		<p>Подвижная игра «Перелет птиц» Игровое упражнение «Покачай туловище»</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору» Игровое упражнение «Скачи, как зайчик»</p>
Ноябрь					
1-2 неделя		<p>Программное содержание. Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, развивать мелкие мышцы рук.</p> <p>Стр.82</p>	1-2 неделя		<p>Подвижная игра «Цветные автомобили» Упражнение «Прыжки на двух ногах с поворотами кругом»</p> <p>Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке» Подвижная игра «Птички и кошка»</p>
3-4 неделя		<p>Программное содержание. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>Стр.84</p>	3-4 неделя		<p>Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Упражнение «Ходьба по бревну» Подвижная игра «Не задень»</p>
Декабрь					
1-2 неделя		Программное	1-2 неделя		Упражнение «Метание снежков в

		<i>содержание.</i> Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. Стр.88			вертикальную цель» Подвижная игра «У медведя во бору» Упражнение «Скольжение по ледяной дорожке» Подвижная игра «Лиса в курятнике»
3-4 неделя		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. Стр.90	3-4 неделя		Игра «Кто дальше проскользит» Упражнение «Метание снежков в вертикальную цель левой и правой рукой» Подвижная игра «Пингвины» Игровое упражнение «Снеговик»
Январь					
1-2 неделя		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в равновесии, закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель одной рукой. Стр.92	1-2 неделя		Игровое упражнение «Снежная баба» Подвижная игра «Зайка беленький сидит» Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» Подвижная игра «Снежки»
3-4 неделя		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейке, в подлезании под верёвкой прямо и боком. Стр.92	3-4 неделя		Игровое упражнение «Кто дальше?» Подвижная игра «Зайцы и волк» Игровое упражнение «Снайперы» Подвижная игра «Гонки снежных комов»
Февраль					
1-2 неделя		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании, в подбрасывании мяча вверх и ловле	1-2 неделя		Игровое упражнение «Прыжки к елке» Подвижная игра «Утята» Игровое упражнение «Покружись»

		двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками, в подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе. Стр.96			Подвижная игра «Гонки снежных комов»
3-4 неделя		Программное содержание. Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ударах о пол и ловле; закреплять умения перебрасывать мяч через препятствия. Стр.99	3-4 неделя		Игровое упражнение «По снежному мостику» Подвижная игра «Воробушки» Игровое упражнение «Легкие снежинки» Подвижная игра «Зайчата»
Март					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, а лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимися шагами, пролезать прямо и боком в обруч. Стр.102	1-2 неделя		Игровое упражнение «Не наступи» Подвижная игра «Перелег птиц» Игровое упражнение «Через ручеек» Подвижная игра «Бездомный заяц»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Стр.104	3-4 неделя		Упражнение «Перебрасывание мяча через натянутую веревку и ловля его» Подвижная игра «Охотник и зайцы» Упражнение «Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте»

					Подвижная игра «Самолеты»
Апрель					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Стр.107	1-2 неделя		Игровое упражнение «Прокати и поймай» Подвижная игра «У медведя во бору» Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» Подвижная игра «Лиса в курятнике»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в подлезании прямо и боком в обруч. Стр.109	3-4 неделя		Игровое упражнение «Точно в цель» Подвижная игра «Догони свою пару» Игровое упражнение «Накинь кольцо» Подвижная игра «Совушка»
Май					
1-2 неделя		Программное содержание. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. Упражнять в ходьбе парами, повторить прыжки в длину с места.	1-2 неделя		Упражнение «Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м» Подвижная игра «Зайцы и волк» Игровое упражнение «Попади в корзину» Подвижная игра «Удочка»

		Стр.112			
3-4 неделя		<p>Программное содержание. Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.</p> Стр.114	3-4 неделя		Игровое упражнение «Не задень» Подвижная игра «Пробеги тихо» Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» Подвижная игра «Прятки»

Шестой год жизни. Старшая группа **Задачи образовательной деятельности:**

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у воспитанников физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место.

Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

Подвижные игры

- ◆ **Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.
- ◆ **Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
- ◆ **Баскетбол.** 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 воспитателем.
- ◆ **Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

◆ Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

◆ Игры на развитие быстроты

- «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.
- «Найди свое место».
- «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.
- «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.
- «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.
- «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».
- «Брось мяч в стену».
- «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.
- «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

◆ Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.
- Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).
- Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.
- Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.
- Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)
- Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.
- Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.
- Прыжки вокруг мяча и через него.
- Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

◆ Подвижные игры

- «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».
- «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.
- Ю «На одной ножке по дорожке».

- ◆ Упражнения для развития силы
- Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
- Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.
- ◆ Упражнения с диском «Здоровье»
- Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.
- Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).
- Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо.
- Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.
- Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.
- ◆ Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.
- ◆ Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.
- ◆ Упражнения и игры для развития выносливости
- Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.
- Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.
- Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.
- Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.
- ◆ Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».
- ◆ Упражнения для развития гибкости
- Для рук и плечевого пояса (круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад);
- Для туловища (наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево –вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук);
- Для ног (пружинистые приседания, Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны, Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой, игры и упражнения для развития ловкости, бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м);
- ◆ Упражнения с гимнастическими палками и кольцами (перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку);
- ◆ Упражнения с фитболами (покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот);
- ◆ Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.
- ◆ Подвижные игры («Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень»: обегание предметов, «Маятник»: подскоки влево –вправо).

Минимальные результаты.

- ◆ Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.
- ◆ Прыжок в длину с места — 80—90 см.
- ◆ Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.
- ◆ Прыжок в высоту с разбега — 40 см.
- ◆ Прыжок вверх с места — 25 см.
- ◆ Прыжок в глубину — 40 см.
- ◆ Метание предмета:
 - весом 200 г — 3,5—4 м.
 - весом 80 г — 7,5 м.
- ◆ Метание набивного мяча — 2,5 м.

Календарно-тематический план (старшая группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 неделя		<p>Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; развивать глазомер Упражнять в равномерном беге и беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета ; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его. Стр.25 М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет», Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017</p>	1-2 неделя		<p>Программное содержание. Учить правильно принимать исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, развивать глазомер, точность попадания. Подвижная игра «Ловишка в кругу» «Не оставайся на полу» Программное содержание. Развивать ловкость, быстроту, умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» Подвижная игра «Совушка».</p>
3-4 неделя		<p>Программное содержание. Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Стр. 28</p>	3-4 неделя		<p>Программное содержание. Развивать у детей силу, начинать перетягивание каната всем вместе по сигналу педагога. Игровое упражнение «Поймай мяч» Подвижная игра «Удочка»</p>

					Подвижная игра «Бег наперегонки»
Октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений Стр.31	1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» Игровое упражнение «Школа мяча» Подвижная игра «Ноги от земли»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Закреплять навык ходьбы со сменой движения. Способствовать освоению детьми умений: катать обруч вдаль, вращать его на одной руке, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель разными способами. Стр.35	3-4 неделя		«Ниточка, иголочка» Программное содержание. Формировать умения передвигаться друг за другом, взявшись за пояс друг друга, пытаться не разорваться, развивать координацию движений, внимание. Подвижная игра «Коршун и насадка» «Отбивка оленей» Программное содержание. Совершенствовать умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Подвижная игра «Встречные перебежки» Ловля мяча и ведение его между ориентиров
Ноябрь					
1-2		Программное содержание.	1-2 неделя		«Белый шаман»

неделя		Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Упражнять в ходьбе по канату, энергичном отталкивании в прыжках через шнур Стр.38			Программное содержание. Учить детей воспроизвести ритм, развивать внимание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Кругом», «Серсо» Подвижная игра «На одной ноге»
3-4 неделя		Программное содержание. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег. Стр.42	3-4 неделя		«Отбивка оленей» Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Бабки» Подвижная игра «Подбрось, поймай» Подвижная игра «Краски»
Декабрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Способствовать овладению движениями: прыгать на возвышение, лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с разбега. Стр.45	1-2 неделя		Игра «Ледяные кружева» Подвижная игра «Мы веселые ребята» Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» Игровое упражнение «По снежному мостику» Подвижная игра «Ловишки-елочки»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между	3-4 неделя		«Здравствуй, догони» Программное содержание.

		предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Стр.49			Учить быстро действовать по сигналу, развивать скоростные качества, воспитывать ловкость, быстроту. Игровое упражнение «Шире шаг» Подвижная игра «Мороз Красный Нос» Игровое упражнение «Снайперы» Подвижная игра «Гонки на санках»
Январь					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне. Стр.52	1-2 неделя		Подвижная игра «Проезжай в воротца» Игровое упражнение «Хоккей» Подвижная игра «На ледяной дорожке»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах Стр.52	3-4 неделя		«Успей поймать» Программное содержание. Учить детей перекидывать мяч друг другу, развивать координацию, быстроту и ловкость. Игровое упражнение «Скольжение» Подвижная игра «Ловишка со снежками»

					Игровое упражнение «Передай шайбу»
Февраль					
1-2 неделя		Программное содержание. Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом ,повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой. Стр.56	1-2 неделя		«Бабка Ежка» Программное содержание. Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Подвижная игра «Тройки» Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» Подвижная игра «Метелица» <i>Подвижная игра«Хороводссанками»</i>
3-4 неделя		Программное содержание. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность. Стр.60	3-4 неделя		Игровое упражнение «Попади с подачи» Подвижная игра «Встречная эстафета» Игровое упражнение «С санками на ровном месте» Подвижная игра «Тройки»
Март					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение	1-2 неделя		«Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Бездомный заяц»

		метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Стр. 63			Игровое упражнение «Обведи и передай» Подвижная игра «Догони свою пару» Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер. Стр.67	3-4 неделя		Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» Подвижная игра «Медведь и пчелы» Игровое упражнение «Перебежки» Подвижная игра «Хитрая лиса»
Апрель					
1-2 неделя		Программное содержание. Обычная ходьба. Ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег. Стр.70	1-2 неделя		Игра «Кто летает?» Подвижная игра «Охотник и зайцы» Подвижная игра «Удочка» Попадание мячом в баскетбольную корзину
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании	3-4 неделя		«Успей поймать» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту,

		через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице. Стр.74			совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Кошка и мышка» Игровое упражнение «Сбей кеглю» Подвижная игра «Пожарные на учении»
Май					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку, в прыжках в длину с места. Стр.76	1-2 неделя		«Малечина-Калечина» Программное содержание. Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Подвижная игра «Мышеловка» Игра «Городки» Подвижная игра «Карусель»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Стр.80	3-4 неделя		Подвижные игры: «Перелет птиц», «Пятнашки», «Бабка Ежка» Программное содержание. Учить самостоятельно организовывать знакомые игры, доводить их до конца, соблюдать правила игры.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения (реализуются в совместной деятельности с родителями

)

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные

упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных

навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр (взаимодействие с родителями)

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

Календарно-тематический план (подготовительная к школе группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 недел я		<p>Программное содержание. Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. В сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве.</p> <p>Стр.123 М.А.Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет», Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017</p> <p>Программное содержание. Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах. Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.</p> <p>Стр.126</p>	1-2 неделя		Подвижные игры: «Салка на одной ноге», «Круговая лапта» Игровое упражнение «Метание аркана» <i>Программное содержание.</i> Развивать глазомер, точность попадания, сохранять при броске заданное направление.
3-4 недел я			3-4 неделя		Подвижные игры: «Догони свою пару», «Волк во рву» Игровое упражнение «Поймай оленя» <i>Программное содержание.</i> Учить правильно принимать исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, развивать глазомер, точность попадания.

Октябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат. Ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений. Стр.129	1-2 недел я		«Перетягивание каната» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию, силу. Подвижная игра «Лиса и куры» «Отбивка оленей» <i>Программное содержание.</i> Развивать ловкость, быстроту, умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
3-4 недел я		Программное содержание. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук. Стр.134	3-4 недел я		«Борьба на палке» <i>Программное содержание.</i> Развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога. Подвижная игра «Палочка-выручалочка» «Успей поймать» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Попади»
Ноябрь					

1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп. Стр.137	1-2 недел я		Подвижные игры: «Жеребята», «Ударь точно» Игра малой подвижности «Мяч в кругу» Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка»
3-4 недел я		Программное содержание. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь. Стр.141	3-4 недел я		«Борьба на палке» Программное содержание. Продолжать развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога. Подвижная игра «Прыгаем по кругу» Игровое упражнение «Лесное троеборье» Подвижная игра «Лесные пятнашки»
Декабрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую, повторить катание на санках друг друга Стр.144	1-2 недел я		Подвижная игра «Вышибалы» Игра малой подвижности «Снежная карусель» Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет» Подвижная игра «Загони льдинку в ворота»
3-4 недел я		Программное содержание. Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч;	3-4 недел я		«Здравствуй, догони» Программное содержание. Учить быстро действовать по сигналу, развивать скоростные качества, воспитывать ловкость, быстроту.

		закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. Повторить ходьбу между постройками из снега, упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Стр.149			Подвижная игра «Загони льдинку в ворота» Игровое упражнение «Хоккеист» Подвижная игра «Чья пара скорей?»
Январь					
1-2 недел я		<i>Программное содержание.</i> Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. Упражнения на лыжах: боковые шаги вправо и влево, ходьба по лыжне «змейкой». Стр.152	1-2 недел я		«Белый шаман» <i>Программное содержание.</i> Учить правильно воспроизводить заданный ритм. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» Подвижная игра «Мы веселые ребята»
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. Упражнения на лыжах: приседания, повороты, рисуем «веер». Стр.152	3-4 недел я		«Салки» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Два Мороза» Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» Подвижная игра «Перебежки со снежками»
Февраль					
1-2 недел я		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. Ходьба по лыжне скользящим шагом.	1-2 недел я		Подвижная игра «Сохрани пару» Игровое упражнение «Спортивные лошадки» Подвижная игра «Мы - веселые ребята» Игровое упражнение «След в след»

		Стр.156			
3-4 недел я		Программное содержание. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. Повороты на лыжах, переступанием в обе стороны, на месте. Стр.161	3-4 недел я		«Бабка Ежка» Программное содержание. Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель» Подвижная игра «Дорожка препятствий» Игровое упражнение «Прыжки через снежные валики»
Март					
1-2 недел я		Программное содержание. Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. Стр.165	1-2 недел я		«Ниточка и иголочка» Программное содержание. Формировать умения передвигаться друг за другом, взявшись за пояс друг друга, пытаться не разорваться, развивать координацию движений, внимание. «Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту. Игровое упражнение «Нагрузи санки» Игровое упражнение «Передай льдинку партнеру, подпрыгивая на одной ноге»

3-4 недел я		Программное содержание. Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость. Стр.169	3-4 недел я		«Белый шаман» <i>Программное содержание.</i> Следовать правилам игры, проявлять самостоятельность в организации знакомых подвижных игр. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой» «Бабка Ежка» <i>Программное содержание.</i> Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Игровое упражнение «Сбей колпак»
Апрель					
1-2 недел я		Программное содержание. Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. Стр.173	1-2 недел я		«Малечина-Калечина» <i>Программное содержание.</i> Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?» Подвижная игра «Космонавты» Игровое упражнение «Задень колокольчик»
3-4 недел я		Программное содержание. Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. Стр.178	3-4 недел я		Подвижная игра «Круговая лапта» Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше» Подвижная игра «Полоса препятствий»

					Игра-эстафета «За мячом»
Май					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в бросании малого мяча о стенку. Стр.181	1-2 недел я		«Салки» <i>Программное содержание.</i> Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Игровое упражнение «Школа мяча» <i>Программное содержание.</i> Учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, выбирать ведущего по считалке. Игровое упражнение «По бревну»
3-4 недел я		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу ; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств. Стр. 186	3-4 недел я		«Отбивка оленей» <i>Программное содержание.</i> Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, справедливо оценивать результаты свои и соперников. Игровое упражнение «Школа мяча» «Горелки» <i>Программное содержание.</i> Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Подвижная игра «Дружно, все вместе» Ходьба и бег змейкой между кеглями

**Календарно-тематический план
Образовательная область «Физическое развитие» Первая младшая группа.**

Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь		
Культурно – гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Практические упражнения: «Моем руки», «Чистые ручки», «Полотенце пушистое» Программное содержание. Учить детей намывать руки, тщательно смывать мыло, проверять по заданию педагога, чисто ли вымыты руки, пользоваться индивидуальным полотенцем, вешать его на место.
2		Чтение стихотворения Н. Найдёновой «Наши полотенца» Программное содержание. Помочь новичкам запомнить, где находится их полотенце, напомнить обозначение индивидуальных шкафчиков другим детям.
3		Практические упражнения «Послушная ложка», «Кушаем кашу» Программное содержание. Учить детей правильно держать ложку, самостоятельно кушать, сохранять правильную позу за столом. Учить пользоваться салфеткой, благодарить помощника воспитателя за обед (ужин). Поощрять стремление детей к самостоятельности.
Валеология <i>Т.В. Галанова «Развивающие игры с малышами до трёх лет» - Ярославль: Академия развития, 2005</i>		
1		Развивающая игра «Прятки» Программное содержание. Учить в стихотворной форме называть части тела. Обучать ритмичным движениям. <i>Страница 75.</i>
2		Речедвигательная игра «Все захлопали в ладоши». Программное содержание. Обучать простейшим движениям, в игре показывать части тела. <i>Страница 73</i>
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		

1		Игра – забава «Аквариум» Программное содержание. Учить детей играть с заводными игрушками, плавающими в воде, наблюдать за ними. Способствовать адаптации и закаливанию.
2		Игровая ситуация «Успокоим куклу». Программное содержание. Обыграть ситуацию с куклой, предложить успокоить её. Способствовать снятию эмоционального напряжения, накоплению и обогащению эмоционального опыта.
Октябрь		
Культурно – гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Чтение стихотворения Г Лагздынь «Аккуратные зайчата» Программное содержание. Учить детей аккуратно мыть руки, насухо вытирать их индивидуальным полотенцем, вешать его на место. Поддерживать позитивное отношение к гигиеническим процедурам.
2		Практические упражнения: «Аккуратные зайчата», «Чистые ручки» Программное содержание. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки, учить под контролем взрослого мыть руки, лицо, тщательно вытирать их личным полотенцем.
3		Практические упражнения: «Самые аккуратные», «Послушная ложка» Программное содержание. Формировать навыки самообслуживания и культурно – гигиенические навыки. Учить держать ложку, аккуратно есть, тщательно пережёвывать, пользоваться салфеткой, .правильно вести себя за столом. Развивать крупную моторику рук, воспитывать аккуратность.
4		Практическое упражнение«Где мой горшочек» Программное содержание. Учить пользоваться индивидуальным горшком, самостоятельно снимать и надевать штанишки.
Валеология		
1		Дидактическая игра «Что есть у куклы» Программное содержание. Формировать представлений о схеме тела. Познакомить с частями тела, продемонстрировать их функции. Формировать у ребёнка позитивный образ «Я». <i>О.А. Айрих «Эмоциональное развитие детей Занятия в первой младшей группе».- Волгоград: учитель, 2008. Страница18.</i>
2		Развивающая игра «Прятки» Программное содержание. Учить в стихотворной форме называть части тела. Обучать ритмичным движениям. <i>Т.В. Галанова «Развивающие игры с малышами до трёх лет» - Ярославль: Академия развития,</i>

		2005. Страница 75
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы		
<i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Игра – забава с водными механическими игрушками Программное содержание. Способствовать закаливанию, создавать положительный эмоциональный настрой. Учить действовать сообща, не ссориться.
2		Игровая ситуация «Кукла Нина причесывается» Программное содержание. Учить детей причесываться, формировать стремление быть опрятным, воспитывать аккуратность.
Ноябрь		
Культурно – гигиенические навыки		
<i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Чтение потешки «Водичка, водичка» Программное содержание. Продолжать учить детей умываться, мыть руки, тщательно вытираться индивидуальным полотенцем. Воспитывать аккуратность, стремление быть опрятным.
2		Практические упражнения«Водичка, водичка», «Чистые ручки», «Мойдодыр» Программное содержание. Учить детей тщательно намыливать и промывать руки, вытирать личным полотенцем, вешать его на место. Формировать привычку мыть руки перед едой (после прогулки).
3		Практические упражнения «За столом», «Мы завтракаем!» Программное содержание. Учить детей правильно вести себя за столом, кушать самостоятельно и аккуратно, использовать столовые приборы, пользоваться салфеткой.
4		Практическое упражнение«Платочки» Программное содержание. Учить детей пользоваться носовыми платками, бумажными салфетками, при необходимости обращаться за помощью к воспитателю. Формировать у детей привычку контролировать свой внешний вид.
Валеология		
1		Самообследование «Моё тело» Программное содержание. Продолжать знакомить с основными частями тела и лица человека, с действиями, которые может совершать тело и гигиеническими правилами ухода за ним. Формировать у ребёнка позитивный образ «Я».

2		<p>Беседа «Чтобы не болеть» Программное содержание. Познакомить детей с правилами поведения и личной гигиены, которые необходимо соблюдать в группе и на участке. Формировать начала культуры здоровья.</p>
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы		
1		<p>Игра – забава со светящимися игрушками. Задачи. Способствовать профилактике утомления, снятию эмоционального напряжения, повышать двигательную активность. <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа».</i> – М.: Центр Педагогического образования, 2012.</p>
2		<p>Дидактическая игра «Кто умеет чисто мыться?». Программное содержание. Учить сопровождать слова движениями рук, показывать в соответствии с текстом уши, шею, ноги, голову. Формировать представление о здоровом образе жизни. <i>Т.В. Галанова «Развивающие игры с малышами до трёх лет» - Ярославль: Академия развития, 2005</i> Страница 135</p>
Декабрь		
Культурно – гигиенические навыки		
<i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		<p>Практические упражнения:«Чистота – залог здоровья», «Чудо – чистота» Программное содержание. Продолжать учить детей тщательно мыть руки и лицо, вытирать их насухо полотенцем. Рассказать детям о важности гигиенических процедур. Формировать привычку мыть руки перед едой и по мере загрязнения.</p>
2		<p>Практические упражнения:«За столом», «Послушная ложка», «Учимся пользоваться чайной ложкой» Программное содержание. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки и навыки поведения за столом. Учить детей правильно держать ложку, предоставить возможность потренироваться с кукольной посудой.</p>
3		<p>Практическое упражнение«Где мой горшочек» Программное содержание. Учить пользоваться индивидуальным горшком, самостоятельно снимать и надевать штанишки.</p>
Валеология		

1		Экспериментирование. «Мои помощники» Программное содержание. Закреплять элементарные знания о своём организме, об органах чувств (глаза, нос, рот, уши, руки). Предложить посмотреть на картинку, понюхать духи, послушать песенку, попробовать печенье, ощупать предмет с закрытыми глазами.
2		Игра – занятие «Петрушка заболел», беседа «Почему заболел Петрушка?», игровая ситуация «Петрушка болеет», экскурсия в медицинский кабинет Программное содержание. Рассказать о том, почему заболел Петрушка, как нужно вести себя во время болезни. Предложить детям отвести Петрушку в кабинет медицинской сестры.
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Игровая ситуация «Кукла Катя умывается» Программное содержание. Дать представление о важности умывания, формировать привычку по необходимости мыть лицо и руки. Закреплять последовательность действий при умывании.
2		Дидактическая игра «Угадай» Программное содержание. Учить узнавать и называть предметы личной гигиены, предложить догадаться, для чего нужен каждый предмет (расчёска, зубная щётка, полотенце, мыло, носовой платок).
Январь		
Культурно – гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеев а «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Практические упражнения«Чистые ручки», «Моем руки» Программное содержание. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки, продолжать учить мыть руки, лицо, насухо вытирать их личным полотенцем. Учить отвечать на вопросы о назначении предметов гигиены, гигиенических процедур.
2		Чтение стихотворения Н, Найдёновой «Наши полотенца» Программное содержание. Продолжать учить детей тщательно мыть руки, вытирать насухо полотенцем. Рассказать о важности использования только индивидуального полотенца, необходимости его размещения строго в своих ячейках.
3		Практические упражнения«За столом» Программное содержание. Учить детей правильно вести себя за столом, использовать столовые приборы,

		кушать самостоятельно и аккуратно.
Валеология		
1		Игра – занятие «Почему у медвежонка зубы болят?», проблемная ситуация «Что случилось с медвежонком?», чтение потешки «Не плачь!» Программное содержание. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Учить детей задавать вопросы персонажу, говорить слова сочувствия, сопереживать. <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». – М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Игровые ситуации «Кукла Маша завтракает», «Зайчонок ужинает» Программное содержание. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки в игровой ситуации с куклой, зайчонком, учить культурно вести себя за столом, пользоваться салфеткой, правильно держать ложку, после еды класть ложку в тарелку и т. д.
2		Дидактическая игра «Собираемся в гости» Программное содержание. Учить детей следить за своим внешним видом, при необходимости умываться, причёсываться, застёгивать пуговицы. Формировать осознанное отношение к порядку в причёске и одежде.
Февраль		
Культурно – гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Практические упражнения: «Моем руки перед едой», «Нос умойся!» Программное содержание. Обсудить с детьми, почему нужно мыть руки перед едой, продолжать учить детей тщательно мыть руки, насухо вытирать их. Формировать осознанное отношение к своему здоровью, воспитывать аккуратность.
2		Чтение стихотворения Э. Мошковской «Нос умойся!» Программное содержание. Напомнить порядок действий при умывании.

3		Практическое упражнение «Послушные пуговицы» Программное содержание. Формировать навыки самообслуживания, учить детей застёгивать крупные пуговицы, помогать друг другу. Развивать мелкую моторику.
4		Практические упражнения: «Мы ужинаем!», «Мы обедаем!» Программное содержание. Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, напомнить правила поведения за столом, учить пользования салфеткой.
Валеология		
1		Самообследование возле зеркала (в полный рост) «Это - Я» Программное содержание. Формировать представление о физическом образе самого себя, о схеме собственного тела. Учить называть своё имя, пользоваться личными местоимениями. <i>О.А. Айрих «Эмоциональное развитие детей Занятия в первой младшей группе».- Волгоград: учитель, 2008. Страница 19</i>
2		Дидактическая игра «Чтобы уши не болели» Программное содержание. Закреплять знания об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха. Учить детей выбирать из картинок те, которые изображают, как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Игровая ситуация «Хрюша обедает» Программное содержание. Учить детей культурно вести себя за столом, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой. Учить обращаться к персонажу, обучая культурной еде, употреблять в речи соответствующие слова.
2		Дидактическое упражнение «Зеркало» Программное содержание. Формировать умение самостоятельно или при помощи взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, расчёской, салфеткой, горшком).
Март		
Культурно-гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
1		Практические упражнения «Чистые ручки», «Моем руки» Программное содержание. Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, продолжать учить мыть руки, лицо, насухо вытирать их личным полотенцем. Учить отвечать на вопросы о назначении предметов

		гигиены, гигиенических процедур.
2		Чтение стихотворения Н. Найдёновой «Наши полотенца» Программное содержание. Продолжать учить детей тщательно мыть руки, вытирать насухо полотенцем. Рассказать о важности использования только индивидуального полотенца, необходимости его размещения строго в своих ячейках.
3		Практическое упражнение «За столом» Программное содержание. Учить детей правильно вести себя за столом, использовать столовые приборы, кушать самостоятельно и аккуратно.
Валеология		
1		Игра-занятие «Почему у медвежонка зубы болят?»: проблемная ситуация «Что случилось с медвежонком?» , чтение потешки «Не плачь!» Программное содержание. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Учить детей задавать вопросы персонажу, говорить слова сочувствия, сопереживать. <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа».</i> – М.: Центр Педагогического образования, 2012.
Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры - забавы <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа».</i> –М.: Центр Педагогического образования, 2012		
1		Игровые ситуации «Кукла Маша завтракает», «Зайчонок ужинает» Программное содержание. Формировать у детей культурно-гигиенические навыки в игровой ситуации с куклой, зайчиком, учить культурно вести себя за столом, пользоваться салфеткой, правильно держать ложку, после еды класть ложку в тарелку и т.д.
2		Дидактическая игра «Собираемся в гости» Программное содержание. Учить детей следить за своим внешним видом, при необходимости умываться, причёсываться, застёгивать пуговицы. Формировать осознанное отношение к порядку в причёске и одежде.
Апрель		
Культурно-гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа».</i> – М.: Центр Педагогического образования, 2012		
1		Практические упражнения: «Моем руки перед едой», «Нос умойся!» Программное содержание. Обсудить с детьми, почему нужно мыть руки перед едой, продолжать учить детей

		тщательно мыть руки, насухо вытирать их. Формировать осознанное отношение к своему здоровью, воспитывать аккуратность.
2		Чтение стихотворения Э. Мошковской «Нос умойся!» Программное содержание. Напомнить порядок действий при умывании.

Валеология		
-------------------	--	--

1		Обучающая ситуация «Вежливый зайчик» Программное содержание. Продолжать знакомить детей с различными речевыми конструкциями приветствия, моделями поведения при знакомстве. Учить называть своё имя и фамилии., формировать у детей образ «Я».
---	--	---

Игры дидактические, сюжетно – ролевые, игровые ситуации, игры – забавы <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня.Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
--	--	--

1		Игра-забава «Лёгкое пёрышко» Программное содержание. Учить детей выполнять игровые действия, следить за правильностью выполнения вдоха (через нос), учить направлять струю воздуха при выдохе, чтобы сдуть с кончика носа небольшое пёрышко или кусочек ваты. Способствовать снятию напряжения.
---	--	--

2		Обучающая ситуация «Филя ужинает» Программное содержание. Учить культурно вести себя за столом, способствовать осознанному выполнению детьми правил этикета и безопасности.
---	--	--

3		Обучающая ситуация «Кукла Катя просыпается» Программное содержание. Учить правильно осуществлять ежедневные гигиенические процедуры.
---	--	---

Май		
------------	--	--

Культурно-гигиенические навыки <i>Л.Л.Тимофеева «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Первая младшая группа». –М.: Центр Педагогического образования, 2012</i>		
---	--	--

1		Практическое упражнение «Мыло душистое и полотенце пушистое», «Чистые ручки». Программное содержание. Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, отношение к соблюдению правил личной гигиены. Формировать привычку мыть руки после посещения туалета, перед едой, после прогулки. Учить правильно мыть и вытирать руки.
---	--	--

2		Практическое упражнение «Завтрак в детском саду» Программное содержание. Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить выполнять правила поведения за столом.
---	--	--

3		Практическое упражнение «Умываемся, закаляемся» Программное содержание. Учить детей аккуратно умываться, заканчивать процедуру с использованием холодной воды.
4		Практическое упражнение «Влажные салфетки» Программное содержание. Учить детей пользоваться салфеткой, тщательно протирать пальчики, руки, помещать использованные салфетки на край стола или относить в урну. Воспитывать аккуратность.
5		Чтение отрывка из сказки К. Чуковского «Мойдодыр» Программное содержание. Рассказать о важности содержания лица и рук в чистоте.

Календарно-тематический план
Образовательная область «Физическое развитие» Вторая младшая группа.

Совместная деятельность взрослого и детей					
№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
		«Умывание каждый день» Задачи: закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.			Игра-экспериментирование «Чистящая вода» «Какой формы мыльце» «Госпожа Зубная щетка» Дидактическая игра «Мы моем свои расчески»
Октябрь					
		«Кукла Таня простудилась» Задачи: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком. Если кто -нибудь находится рядом, отвернуться.			Игры – этюды на произведения: Потешка «Уж я косу заплету» Потешка «Где мой пальчик?» Потешка «Завяжу потуже шарф» В. Бардадым «Вот как Галю одевали» Г. Лагздынь «Одевали малыша»
Ноябрь					
		«Купаться любят все»			Игры – этюды на произведения:

	Задачи: вызвать интерес к закаливанию, выполнению культурно - гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению, закрепить знания о свойствах воды.			Потешка «Теплою водою», И.Демьянов «Замарашка» А. Кандратьев «Зеркало», Р.Сеф «Мыло» Э. Мошковская «Уши», Г.Лагздынь «Солнце рано утречком»
Декабрь				
	«Как устроено тело человека» Задачи: ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем.			Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме. Дидактические игры: «Что есть у игрушки», «Что делает девочка». Рассматривание детских фотографий. Упражнение «Покажи свой нос, глаза т.д.». Пальчиковая гимнастика
Январь				
	«Если ты заболел» Задачи: учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу Карлсону. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь. Проявлять инициативу каждому ребенку.			Экскурсия в медицинский кабинет, Ситуация «Кукла Таня простудилась». Сюжетно ролевая игра «Как мы лечим куклу Таню».
Февраль				
	«Экскурсия в кабинет врача» Задачи: познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов			Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей», Беседа «Мы были у врача»,
Март				

	<p>«Таблетки растут на ветке»</p> <p>Задачи: познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание.</p>		<p>Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли , в огороде».</p> <p>Дидактическая игра: «Узнай по вкусу».</p>
Апрель			
	<p>«Как мы лечим жирафика»</p> <p>Задачи: воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу.</p>		<p>Игра-путешествие «Путешествие в страну Игрушки»</p> <p>Игры – этюды на произведения: Е. Благина «Приходите – поглядите» Н.Глазкова «Мальчик Петя»</p>
Май			
	<p>«Здоровая пища»</p> <p>Задачи: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p>		<p>Игры – этюды на произведения: Г.Лазгдынь «Куклу кормили?», О.Дриз «Ну и каша!» Э.Мошковская «Маша и каша», С.Капутикян «Кто скорее допьет?» Ситуация «Будем заваривать чай».</p>

**Календарно-тематический план
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа**

Содержание образовательной области «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и детей, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1		<p>Диагностическая игра «Правила чистюли» Программное содержание. Изучить особенности знаний детей о правилах здоровья(правилах личной гигиены). Пособия. Последовательные сюжетные картинки умывания, ухода за ушами, и кожей, бережного отношения к глазам. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 82</p>
2		<p>Диагностическая игра «Строение человеческого тела» Программное содержание. Изучить особенности знаний о строении тела человека. Пособия. Модель человека. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 81</p>
3		<p>Совместная деятельность «Тело человека» Программное содержание. Обогащение и развитие представлений детей о строении человека и его внутренних органах. Пособия. Изображение человека и внутренних органов, карточки с изображением мальчика и девочки, цветные карандаши, картинки для раскрашивания. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 111 - 113</p>
4		<p>Игра – экспериментирование «Что отражается в зеркале?» Программное содержание. Познакомить детей с понятием «отражение», необходимостью использования зеркала человеком. Пособия. Зеркала, ложка, персонаж Обезьянка. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе</p>

		«Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 41
Октябрь		
1		<p>Совместная деятельность. «Берегите игрушки!»</p> <p>Программное содержание. Содействовать формированию бережного отношения к своему телу через бережное отношение к игрушкам.</p> <p>Пособия. Кукла доктор Айболит, сломанные игрушки.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 113 - 114</p>
2		<p>Дидактическая игра «Путешествие в страну Игрушек»</p> <p>Программное содержание. Закреплять знания о необходимости соблюдения порядка в помещении, убирать игрушки на место, быть бережными в обращении с ними.</p> <p>Пособия. Разбросанные игрушки.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 43 - 44</p>
3		<p>Игра – этюд «Танечка – хозяйка»</p> <p>Программное содержание. Учить изображать настроение героини с помощью мимики, жестов, движений, выразительной интонации. Учить доводить дело до конца, не сердиться, если что – то не получается.</p> <p>Пособия. Игрушка – зайчик, фартук, косынка, тазик, тряпочка.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 52 - 53</p>
4		<p>Игра – путешествие «Путаница, или Что для чего?»</p> <p>Программное содержание. Выявить путём исправления ошибок, что каждая вещь нужна для определённых действий и должна находиться на своём месте.</p> <p>Пособия. Тарелка, свитер, сапоги, игрушка, книжка.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 42 - 43</p>
Ноябрь		
1		<p>Совместная деятельность «Берегите глаза»</p> <p>Программное содержание. Формировать умение и навыки бережного отношения к глазам.</p>

		<p>Пособия.Игрушка – заяц с повязкой на глазах. Источник информации. <i>Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 114 - 115</i></p>
2		<p>Чтение С. Погорельский «Про глаза – глазёнки, про глаза – глазищи» Программное содержание. Воспитывать у детей привычку ухаживать за глазами. Пособия.Текст стихотворения. Источник информации. <i>Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 25</i></p>
3		<p>Подвижная игра «Жмурки» Программное содержание. Закреплять знания об органе зрения, о необходимости бережного отношения к глазам. Пособия.«Повязка на глаза» Источник информации. <i>Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр.114 - 115</i></p>
4		<p>Игра – экспериментирование «Чистящая вода» Программное содержание. Закрепить представления о том, что вода смачивает и очищает, сформировать навык мыть руки водой через экспериментирование с водой. Пособия.Широкая миска с водой, две салфетки: чистая и грязная, краска. Источник информации. <i>Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 36</i></p>
Декабрь		
1		<p>Совместная деятельность«Пожалей свою бедную кожу» Программное содержание. Формировать умение и навыки бережного отношения к коже. Пособия.Игрушка с перевязанной рукой. Источник информации. <i>Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 115 - 116</i></p>
2		<p>Игра – экспериментирование «Грязные и чистые руки» Программное содержание. Закреплять представление о том, что вода очищает, закреплять навык мыть руки через экспериментирование. Пособия.Две прозрачные миски, условная грязь (глина, краска).</p>

		Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 36 - 37
3		Дидактическая игра «Путешествие в город Предметов личной гигиены» Программное содержание. Обратить внимание на то, что вокруг нас много вещей, среди них – предметы личной гигиены, которые помогают соблюдать чистоту и опрятность. Пособия. Мыло, мочалка, зубная щётка, зубная паста, полотенце, расчёска. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр.39 - 40
4		Чтение Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу» Программное содержание. Закреплять знания о необходимости соблюдать чистоту своего тела. Пособия. Текст стихотворения. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 23
Январь		
1		Совместная деятельность «Чтобы уши слышали» Программное содержание. Формировать умение и навыки бережного отношения к органам слуха. Пособия. Игрушка – медведь с перевязанным ухом. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с. Стр. 116 - 117
2		Игра «Испорченный телефон» Программное содержание. Закреплять знания об органе слуха, необходимости бережного отношения к ушам. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 117
3		Дидактическая игра «Путешествие в страну Одежды» Программное содержание. Закреплять знания о назначении одежды и правилах ухода за ней, попрактиковаться в уходе за одеждой. Пособия. Картинки с изображением одежды, обуви, головных уборов. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 41 - 42

Февраль		
1		<p>Совместная деятельность «Берегите зубы»</p> <p>Программное содержание. Развитие культурно – гигиенических навыков и умений у детей.</p> <p>Пособия. Кукла, телевизор, флэшка со слайдами.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 117 - 118</p>
2		<p>Игра – экспериментирование «Госпожа Зубная Щётка»</p> <p>Программное содержание. Познакомить со свойствами зубной щётки, закреплять культурно – гигиенические навыки.</p> <p>Пособия. Зубные щётки по числу детей, тазик с водой, зубная паста.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 38</p>
3		<p>Чтение Р. Сеф «Сахар»</p> <p>Программное содержание. Познакомить детей с сахаром и его свойствами, какую пользу и вред приносит для здоровья.</p> <p>Пособия. Сахар, текст стихотворения.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 29</p>
4		<p>Дидактическая игра «Путешествие в страну Щёток»</p> <p>Программное содержание. Обратит внимание детей на то, что существуют разные щётки, но цель у них одна – помочь человеку убрать грязь, закреплять необходимые навыки в использовании здоровьесберегающего предмета.</p> <p>Пособия. Разные щётки – обувная, зубная, смётка, швабра, расчёска.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 38 - 39</p>
Март		
1		<p>Совместная деятельность «Правильная и здоровая пища»</p> <p>Программное содержание. Обогащение и развитие представлений детей о правильном питании.</p> <p>Пособия. Муляжи овощей и фруктов, карточки с заданиями, карандаши, бумага, карточки</p>

2		<p>Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» Программное содержание. Закреплять знания детей о правильном питании. Пособия. Иллюстрация. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 120</p>
3		<p>Игра – этюд «Вкусная каша» Программное содержание. Учить инсценировать стихотворение, закреплять знания о вкусной и полезной пище. Пособия. Шапочки гуся, цыплят, синиц, собачки и кошки. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 49 -50</p>
4		<p>Беседа «Здоровая пища» Программное содержание. Обогащение и развитие представлений детей о правильном питании. Пособия. Картинки продуктов питания. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр.110</p>
Апрель		
1		<p>Совместная деятельность «Правила чистюли» Программное содержание. Формирование положительного отношения к гигиеническим процедурам. Пособия. Кукла, карточки с изображением ситуаций, требующих мытья рук. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 121 - 122</p>
2		<p>Игра – экспериментирование «Какой формы мыло» Программное содержание. Закреплять представления о мыле, его полезных свойствах, закреплять навык мыть руки с мылом. Пособия. Кусочки мыла разной формы, тазик с водой. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 37</p>
3		<p>Экскурсия в прачечную детского сада. Программное содержание. Расширить представления детей о труде взрослых, формировать положительное</p>

		отношение к аккуратности, чистоте и опрятности. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 111
4		Совместная игровая деятельность «Больница» Программное содержание. Совершенствование навыков речевого общения, обогащение представлений об окружающем (о профессии врача, медицинской сестры), формирование основ здорового образа жизни. Пособия. Костюм врача и медсестры, игровой набор «доктор» Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 129
Май		
1		Совместная деятельность «Режим дня» Программное содержание. Формирование представлений о правильном режиме дня его соблюдения для здоровья. Пособия. Карточки с изображением режима дня. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 122 - 123
2		Спортивный досуг «Сказка о том, как вернулся к мишке сон» Программное содержание. Показать детям на примере сказки, что сон необходим как людям, так и животным, формировать необходимые навыки в области спорта. Пособия. Спортивный инвентарь, палочки, барабан, ширма, костюмы героев. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 147 - 152
3		Кукольный спектакль « Как заяц стал сильным и здоровым» Программное содержание. Закреплять представление о пользе физкультуры и спорта, вызвать желание заниматься гимнастикой. Пособия. Декорации и атрибуты к сказке, музыкальное сопровождение. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 152 - 158

4	<p>Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье»</p> <p>Программное содержание. Закреплять представления о том, что такое здоровье и как о нём нужно заботиться, познакомить с пословицами о здоровье, учить понимать их, объяснять.</p> <p>Пособия. Иллюстрации.</p> <p>Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 110</p>
----------	---

Календарно-тематический план

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа

Содержание образовательной области «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и воспитанников, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1.		<p>Диагностическая игра «Чудесное яблоко»</p> <p>Программное содержание. Познакомить детей с органом чувств – глазом и его функциями. Формировать познавательный интерес к человеку. Учить бережно относиться к своему здоровью.</p>
Октябрь		
2.		<p>Совместная деятельность «Для чего человеку нос?»</p> <p>Программное содержание. Познакомить детей с важным органом обоняния – носом. Учить бережно относиться к своему здоровью.</p>
Ноябрь		
3.		<p>Совместная деятельность «Мое тело»</p> <p>Программное содержание. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Дать первоначальное представление о строении человеческого организма и функциях его основных органов.</p>
Декабрь		
4.		<p>Диагностическая игра «Что у нас внутри»</p> <p>Программное содержание. Закреплять знания детей о строении организма человека</p>
Январь		

5.		<p>Совместная деятельность «Береги здоровье с молодую» Программное содержание. Учить бережно относиться к своему здоровью. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.</p>
Февраль		
6.		<p>Совместная деятельность «Наши умные помощники – органы чувств» Программное содержание. Сформировать у детей представление о способах познания окружающего мира. Закрепить знания о необходимости ухода за органами чувств. Развивать у детей познавательный интерес к человеку через формирование элементарных знаний о нервной системе.</p>
Март		
7.		<p>Совместная деятельность «Я и мое здоровье» Программное содержание. Развивать у детей понимание значение и необходимости гигиенических процедур. Диагностическая игра «Малыши - крепыши» Программное содержание. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p>
Апрель		
8.		<p>Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Программное содержание Познакомить детей с закаливанием, как средством здорового образа жизни.</p>
Май		
9.		<p>Совместная деятельность «Где искать витамины?» Программное содержание. Закрепить знания об основных витаминах, их полезных свойствах и продуктах, в которых они содержатся Чтение художественной литературы «Витамины» Л. Зильбер, «Доктор Айболит» К. Чуковский.</p>

Календарно-тематический план

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа.

Содержание образовательной области «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и воспитанников, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1.		Беседа. Как и для чего человек дышит Программное содержание. Познакомить с дыхательной системой человека. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Октябрь		
2.		Беседа. «Здоровье и болезнь» Программное содержание. Закрепить знания о своём здоровье, о ситуациях приносящих вред здоровью. Д/и «Правила гигиены» Программное содержание. Закрепить знание правил личной гигиены..
Ноябрь		
3.		Беседа. «Личная гигиена» Программное содержание. Развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Д/и «Умею - не умею» Программное содержание. Акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.
Декабрь		
4.		Беседа. «Витамины и здоровый организм» Программное содержание. Закрепить знания о том, как витамины влияют на организм человека. Д/и «Пищевое лото» Программное содержание. Формировать представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.
Январь		
5.		Д/и «Полезная и вредная еда» Программное содержание. Закрепить представление о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.
Февраль		
6.		Беседа. «Одежда и здоровье»

		<p>Программное содержание. Вспомнить, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра.</p> <p><i>Д/и «Мой день»</i></p> <p>Программное содержание. рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.</p>
Март		
7.		<p><i>Д/и «Азбука здоровья»</i></p> <p>Программное содержание. Систематизировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.</p>
Апрель		
8.		<p>Беседа. «Детские страхи»</p> <p>Программное содержание. Вспомнить, как справляться со своими страхами.</p> <p><i>Д/и «Если сделаю так»</i></p> <p>Программное содержание. Обратить внимание на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.</p>
Май		
9.		<p><i>Д/и «Оденем куклу на прогулку»</i></p> <p>Программное содержание. закреплять знания об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.</p>

Взаимодействие с семьями воспитанников

Родителям (законным представителям) предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (совместные походы, экскурсии, знакомство с информацией на сайте ДООУ, Дни открытых дверей, мастер-классы, приглашение родителей на детские праздники, спортивные выступления и др.).

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями развития дошкольников, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей (законных представителей) к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его социального, физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с педагогом приобщение ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Побуждать родителей (законных представителей) развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения.
- Включать родителей (законных представителей) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать спортивно-развивающую среду для дошкольника дома. Помочь родителям (законным представителям) развивать детское воображение и творчество в игровой, двигательной деятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни и приобщению воспитанников к активным занятиям физкультурой и спортом используются следующие формы работы:

- педагогическое просвещение родителей (регулярное консультирование – индивидуальное и групповое, оперативное и по заявке);
- оформление информационно-агитационных стендов, папок-передвижек, фотовыставки др.;
- ознакомление с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (посещение открытых мероприятий, приглашение родителей на детские концерты, выступления на спортивных праздниках, досугах, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, родительские собрания);

**2.4.План работы с родителями (законными представителями)
Образовательная область «Физическая культура»
на 2019 – 2020 учебный год**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Консультация: «Содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Родительские собрания в возрастных группах: «Ознакомление с целями и задачами по физическому воспитанию на учебный год».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация: «Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)».		Инструктор по физической культуре
4.	Анкетирование: «Укрепление здоровья и снижение заболеваемости воспитанников».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Рекомендации: «Режим дня дошкольника в выходные дни».		Инструктор по физической культуре
6.	Консультация: «Как научить детей кататься на коньках»	Декабрь	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Утренняя гимнастика дома».		Инструктор по физической культуре
8.	Консультация «Игровые упражнения с клюшкой и шайбой, катание на санках»	Январь	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация: «Закаливание -важный компонент здорового образа жизни».		Инструктор по физической культуре
10.	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.	Февраль	Инструктор по физической культуре.
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.		Инструктор по физической культуре
12.	Методические рекомендации: «Береги глаз, как алмаз». Комплексы упражнений для глаз.	Март	Инструктор по физической культуре
13.	Фотовыставка: «Спорт – здоровье, сила, красота».		Инструктор по физической культуре
14.	Консультация. Тема: «Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия».	Апрель	Инструктор по физической культуре
15.	День открытых дверей ко дню Здоровья		Инструктор по

	«Растем здоровыми с детства»		физической культуре
16.	Консультация «Плавание. Игровые упражнения и забавы на воде»	Май	Инструктор по физической культуре
17.	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»		Инструктор по физической культуре

**План работы с родителями (законными представителями)
Образовательная область «Физическая культура»
на 2019 – 2020 учебный год**

Первая младшая группа

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1 младшая группа			
1.	Консультация «Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Возрастные особенности психического и физического развития детей 2-3 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Консультация «Режим дня - залог нормального развития ребёнка - дошкольника».	октябрь	Воспитатели
4.	Консультация: «Подвижная игра как средство физического, нравственного, духовного здоровья и гармонично-развитой личности»	ноябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация: «Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Ангина»	январь	Воспитатели
7.	Консультация: «Что нужно знать при ОРВИ»	февраль	Воспитатели
8.	Консультация: «Вредные привычки»	март	Воспитатели
9.	Памятка: «Отличие девочек от мальчиков»	апрель	Воспитатели
Вторая младшая группа			
1.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	октябрь	Воспитатели
2.	Информация в родительский уголок «Возрастные психологические особенности детей 3-4 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	ноябрь	Воспитатели
4.	Помощь родителей в изготовлении массажных рукавиц для закаливания	ноябрь	Воспитатели
5.	Родительское собрание. Тема: «Формирование потребности в здоровом образе жизни»	декабрь	Воспитатели
6.	Консультации (плановые, по запросу).	январь	Воспитатели

	«Как уберечь детей от простуды в детском саду?» «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»		
7.	Папка – передвижка. «Валеология»	январь	Воспитатели
8.	Папка – передвижка «Развивающая прогулка. Как гулять с ребёнком».	февраль	Воспитатели
9.	Беседы на тему «Закаливание детей в домашних условиях»	февраль	Воспитатели
10	Консультации (плановые, по запросу) «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»	май	Воспитатели
Средняя группа			
1.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны».	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Всё о детском питании».	сентябрь	Воспитатели.
3.	Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ.	октябрь	Воспитатели
4.	Индивидуальные беседы с родителями. Тема «Спортивная обувь для занятий физкультурой». О необходимости её приобретения	ноябрь	Воспитатели
5.	Консультация «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».	декабрь	Воспитатели
7.	Родительское собрание. Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках». Тестирование родителей. Тема: «Состояние здоровья вашего ребёнка».	декабрь	Воспитатели
8.	Памятка для родителей «Кодекс здоровья».	декабрь	Воспитатели
9.	Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».	январь	Воспитатели
10	Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?».	январь	Воспитатели
11	Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей».	февраль	Воспитатели
Старшая группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей шестого года жизни».	сентябрь	Воспитатели
2.	Родительское собрание «Едем на дачу»	май	Воспитатели
3.	Консультация «Укусы насекомых»	май	Воспитатели
4.	Беседы на тему «Правила безопасного поведения на природе».	май	Воспитатели.

Подготовительная группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей 6-7 лет»	сентябрь	Воспитатели
2.	Проблемно тематический семинар Тема: «Здоровье и физическое развитие ребёнка – дошкольника».	октябрь	Воспитатели.
3.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Вода - это жизнь»; Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа.	ноябрь	Воспитатели
4.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Зимние травмы», «ОРЗ. Профилактика»	декабрь	Воспитатели
5.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	январь	Воспитатели
6.	Информация (ширма): Тема: «Витаминный календарь. Весна»	март	Воспитатели
7.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осанка. Профилактика заболеваний»	апрель	Воспитатели
8.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осторожно клещи!»	май	Воспитатели.

2.5. Взаимодействие с учреждениями социальной сферы

С целью пропаганды физической культуры и здорового образа жизни, совместно с Управлением культуры, спорта и молодежной политики ежегодно осуществляется участие в городской Мини-Олимпиаде среди воспитанников дошкольных учреждений на спортивном стадионе «Торпедо», проводятся экскурсии в спортивный комплекс «Юбилейный»

План работы с учреждениями социальной сферы на 2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Экскурсия в спортивный комплекс «Юбилейный».	В течение года	
2.	Мини-Олимпиада. Спортивные соревнования среди дошкольников. Спортивная школа «Торпедо».	Май	

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

В ДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы. Имеется необходимое оборудование:

Паспорт физкультурного зала

Площадь зала 112,4 м²

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Размер, см	Количество
1	Стенка гимнастическая	250*300	5
2	Скамейка гимнастическая	300*200 250*200	4
3	Доска гладкая гимнастическая приставная	200*20	1
4	Доска ребристая	200*20	1
5	Доска гимнастическая		2
6	Веревочная лестница-перекладина	250*300*50	1
7	Канат	250*300, диам. 3-3,5	2
8	Мат гимнастический	150*10*90	3
9	Балансиры	40*40 60*60	2 2
10	Дуги для подлезания	50*30 50*50	7
11	Кубы деревянные	50*30	2
12	Эспандер кистевой		15
13	Эспандер пружинный		15
14	Фитболы		4
15	Палки гимнастические		28
16	Обручи большие	Диам. 80	18
17	Обручи средние	Диам. 60	28
18	Шнуры	Длина 4,5 м	2
19	Скакалки		50
20	Разноцветные флажки, ленты		40
21	Мешочки с песком	Вес 150-200 гр.	20
22	Батут детский	Диам. 100-120	1
23	Беговая дорожка		4
24	Кегли		50
25	Кольцеброс (набор)		3
26	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 900г-1кг	10
27	Мяч средний		20

28	Мяч волейбольный	Диам.18-20см	10
29	Гантели детские	Вес 0,5 кг	13
30	Мячи-прыгуны		4
31	Мячи набивные (малые)		23
32	Мячи теннисные		10
33	Волейбольная сетка		1

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ

В ДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: изолированные физкультурный и музыкальный залы с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям; кабинет педагога-психолога; методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом, играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

С целью обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной деятельности воспитанников, в каждой групповой комнате созданы центры (уголки) для разных видов детской активности, которые расположены так, чтобы воспитанники имели возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу: «Центр природы», «Центр экспериментирования» (мини-лаборатория), «Центр конструирования», «Центр игры» (игровая зона – парикмахерская, кухня, спальня, и др.; зона для настольно-печатных игр), «Центр детского творчества», «Литературный центр» (книжный уголок, уголок для чтения); «Центр движения», «Музыкальный центр», «Театральный центр» (уголок ряжения), «Математический центр», зона релаксации (уголок уединения), физкультурный (спортивный) уголок.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности

двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

В каждой возрастной группе создан «Спортивный уголок», который обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность воспитанников. В уголке есть всё необходимое: «дорожки здоровья», которые представляют собой мягкую тканевую основу с нашитыми на нее пуговицами, составными частями конструктора и другими элементами для массажа стоп для профилактики плоскостопия; тренажеры для дыхательной гимнастики, например, ленты с нанизанными на концах бумажными фигурками; игра «твистер» либо заменяющие ее самодельные трафареты с изображением кистей и стоп. Они нужны для развития координации движений и пространственного восприятия; кольцоброс; мешочки с крупами, сшитые из разных на ощупь видов тканей; разноцветные флажки, платочки и ленты; наглядные пособия в виде красочных альбомов, рассказывающих о различных видах спорта.

Расположение уголков в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды для самостоятельной деятельности воспитанников

№ п/п	Возрастная группа	Обеспечение условий для самостоятельной деятельности воспитанников (предметно-развивающая среда)
Сентябрь		
1.	Первая младшая группа	Изготовить нестандартное оборудование на занятия по физической культуре.
Октябрь		
2.	Старшая группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
Ноябрь		
3.	Подготовительная группа	Оформить дидактические игры: «Кладовая витаминов», создание коллекции: «Полезные для здоровья предметы и вещи». Оформление альбома: «Наши добрые помощники» (об органах чувств)
Декабрь		
4.	Вторая младшая группа	Совместная работа с родителями. Изготовление массажных рукавиц.
Январь		
5.	Старшая группа	Создание фонотеки с аудиозаписями звуками природы. Изготовить дидактическую игру «Я и моё тело».
Февраль		

6.	Средняя группа	Работа по организации закаливающих процедур в группе.
Март		
7.	Подготовительная группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
Апрель		
8.	Вторая младшая группа	Сделать разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль.
Май		
9.	Первая младшая группа	Пополнения выносного оборудования для самостоятельной деятельности во время прогулок.

3.4. Список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы

Программы	Технологии, методические пособия
	Физическое развитие ребенка
<p>1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.</p> <p>2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина.- М.: Просвещение, 2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. • Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007. • Т С Грядкина «Образовательная область «Физическая культура» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2012 • Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство». - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. • Дошкольник 4-5 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.И. Бабаева и др.. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. • Дошкольник 5—7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.И. Бабаева и др. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. • Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. • Анисимова М.С, Хабарова Т.В. « Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста».- СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. • Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. • Т Е Харченко « Организация двигательной деятельности детей в детском саду • Рунова М.А. « Движение день за днем»: - «Линка – Пресс», Москва 2007. • А И Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду • М А Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников «Москва Вако 2007

- Н Н Ефименко «Театр физического развития и оздоровления» Линка-Пресс Москва 1999
- М.С. Анисимова, Т.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет» Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017
- М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет» Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017
- Ж Е Фрилева Е Г Сайкина «Фитнес-Данс» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2007
- А.С. Галанов «Игры которые лечат» для детей от 3 до 5 лет. Москва 2005
- А. С. Галанов «Игры которые лечат» для детей от 5 до 7 лет.
- Здоровье-сберегающая педагогика «Здоровьеформирующее физическое развитие « Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет Москва «Владос» 2001
- Н В Нищева «О здоровье дошкольников» Родителям и педагогам Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2006
- Л Д Глазырина «Физическая культура дошкольникам» младший возраст Москва «Владос» 2000
- Т.С. Грядкина «Образовательная область Физическая культура» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2012
- Л И Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) Москва «Владос» 2002
- О Н Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Т Ц «Учитель» Воронеж 2005
- А П Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» М «Владос» 1999
- А АПотапчук «Лечебные игры и упражнения для детей» Санкт-Петербург 2007
- Л Н Волошина Т В Курилова «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва 2004
- А С Галанов «Игры которые лечат для детей от 3 до 7 лет» Москва 2005
- Л Г Верховзина Л А Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет» Волгоград 2010
- Ж Е Фрилева Е Г Сайкина «Са-Фи- Дансе» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2000
- Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007.
- Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, М.: СФЕРА, 2012.
- Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. - М.: Педагогическое общество России, 2005.

3.5. Модель двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	вторая младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
1	2	3	4	5
Образовательная деятельность				
Образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю; для воспитанников старших и подготовительных к школе групп 2 раза в неделю - в зале, 1 - на открытом воздухе			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Образовательная деятельность по музыке (часть)	2 раза в неделю			
	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	10-12 мин
Совместная деятельность педагога и воспитанников				
Утренняя гимнастика с элементами ритмической гимнастики (ежедневно)	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения («динамический час» - после дневного сна)	Ежедневно			
	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; ходьба по ребристой доске	Ежедневно, после дневного сна, 5-7 мин	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводится после дневного сна, 5-7 мин		
Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, упражнения-энергизаторы	Ежедневно в середине каждой образовательной деятельности с преобладанием статических поз, и по мере необходимости.			
	1-3 мин			

Двигательная разминка во время перерыва между каждой образовательной деятельностью с преобладанием статических поз	Ежедневно, 1-3 мин			
Артикуляционная и мимическая гимнастика	1 раз в день			
	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20мин	15-20 мин
Элементы спортивных игр	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	Санки, лыжи 10 мин	Санки, лыжи 10 мин	Санки, лыжи 15 мин	Санки, лыжи 20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Двигательные игры под музыку (1 раз в неделю)	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	25 мин
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Спортивные праздники	-	1 раз в год (летом)	2 раза в год	
	-	20-25 мин	25-30мин	30-40 мин
Игры-соревнования	1-2 раза в год			
	-	-	30 минут	30 минут
Городская «Мини-олимпиада»	1 раз в год			
	-	-	30 минут	30 минут
День здоровья	3 раза в год			
Самостоятельная деятельность воспитанников				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)			
Самостоятельная деятельность в	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)			

спортивном уголке				
Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи				
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, спортивных соревнований, Дня здоровья, посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности. Соблюдение оздоровительного и двигательного режимов в домашних условиях.			
Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций)				
Теплое время года	12500 – 13500	14000 - 15000	15500 - 17500	18000 - 20000
Холодное время года	10000 - 10500	11000 - 12000	12500 - 14500	14500 - 17500

3.6. Комплексы утренней гимнастики Первая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/название	Месяц/неделя	Номер комплекса/название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Дружная семейка»	Февраль 1-2	№10 «Мы сильные»
Сентябрь 3-4	№2 «Веселые погремушки»	Февраль 3-4	№11 «Маленькие поварята»
Октябрь 1-2	№3 «Разноцветные мячи»	Март 1-2	№12 «Мы пушистые комочки»
Октябрь 3-4	№4 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам»	Март 3-4	№13 «Очень маму я люблю»
Ноябрь 1-2	№5 «Платочки»	Апрель 1-2	№14 «Котята»
Ноябрь 3-4	№6 «Красивые сапожки»	Апрель 3-4	№15 «Гули-Гуленьки»
Декабрь 1-2	№7 «На скамеечке с друзьями»	Май 1-2	№16 «Зайчики и белочки»
Декабрь 3-4	№8 «Елка-Елочка»	Май 3-4	№17 «Самолеты»
Январь 2-4	№9 «Веселая физкультура»		№18 «Разноцветная полянка»

Вторая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Мы большие»
Сентябрь 3-4	№ 2 «Мячики»
Октябрь 1-2	№ 3 «Летчики»
Октябрь 3-4	№ 4 «Где же наши ручки»
Ноябрь 1-2	№ 5 «С мишкой»
Ноябрь 3-4	№ 6 «Музыканты»
Декабрь 1-2	№ 7 «Я и мое тело»
Декабрь 3-4	№ 8 «В лес за елкой»
Январь 2-4	№ 9 «Весёлые погремушки»
Февраль 1-2	№ 10 «Котята»
Февраль 3-4	№ 11 «Мы сильные»
Март 1-2	№ 12 «Маленькие поварята»
Март 3-4	№ 13 «Зайчики и белочки»

Апрель 1-2	№ 14 «Разноцветная полянка»
Апрель 3-4	№ 15 «Гули - гуленьки»
Май 1-2	№ 16 «Веселая физкультура»
Май 3-4	№ 17 «Солнышко- колоколнышко»

Средняя группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1- «Здравствуй осень»	Февраль 1-2	№ 10,
Сентябрь 3-4	№2- «Мы спортивные ребята»	Февраль 3-4	№11-«Снежинки»
Октябрь 1-2	№3- « Весёлые зайчата»	Март 1-2	№12- « Весна идёт»
Октябрь 3-4	№4 -«Гимнасты»	Март 3-4	№13-«Мамин праздник»
Ноябрь 1-2	№5-« Весёлый боулинг»	Апрель 1-2	№14-« Акробаты»
Ноябрь 3-4	№6- « Лиса и зайцы»	Апрель 3-4	№15-«Весна пришла»
Декабрь 1-2	№7- «Зима»	Май 1-2	№16-«У солнышка в гостях»
Декабрь 3-4	№8- « Весёлые снежинки»	Май 3-4	№17-«Лето»
Январь 2-4	№9- «Автомобилисты»		

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс «Золотой лес».	Февраль 1-2	10. Комплекс «Морское путешествие»
Сентябрь 3-4	2. Комплекс «На огороде»	Февраль 3-4	11. Комплекс «Мы- пилоты»
Октябрь 1-2	3. Комплекс «Обезьянки в цирке»	Март 1-2	12. Комплекс «К нам пришла весна»
Октябрь 3-4	4. Комплекс «Мы- моряки»	Март 3-4	13. Комплекс «Репка»
Ноябрь 1-2	5. Комплекс «Ты мой друг, и я твой друг»	Апрель 1-2	14. Комплекс «Юные космонавты»
Ноябрь 3-4	6. Комплекс «Цветы»	Апрель 3-4	15. Комплекс «Дорожные правила»
Декабрь 1-2	7. Комплекс «Зимняя прогулка в лес»	Май 1-2	16. Комплекс «Мы хотим Родине служить».
Декабрь 3-4	8. Комплекс «Зимушка-Зима»	Май 3-4	17. Комплекс «Прогулка в лес»
Январь 2-4	9. Комплекс «Поход в лес»		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс № 1.	Февраль 1-2	10. Комплекс № 1.
Сентябрь 3-4	2. Комплекс № 2	Февраль 3-4	11. Комплекс № 2
Октябрь 1-2	3. Комплекс № 1.	Март 1-2	12. Комплекс № 1.
Октябрь 3-4	4. Комплекс № 2	Март 3-4	13. Комплекс № 2
Ноябрь 1-2	5. Комплекс № 1.	Апрель 1-2	14. Комплекс № 1.
Ноябрь 3-4	6. Комплекс № 2	Апрель 3-4	15. Комплекс № 2

Декабрь 1-2	7. Комплекс № 1.	Май 1-2	16. Комплекс № 1.
Декабрь 3-4	8. Комплекс № 2	Май 3-4	17. Комплекс № 2
Январь 2-4	9. Комплекс № 1		

**Комплексы гимнастики пробуждения
Первая младшая группа**

Месяц/неделя	Номер комплекса/название	Месяц/неделя	Номер комплекса/название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Мы проснулись»	Февраль 1-2	№10 «Жучки-паучки»
Сентябрь 3-4	№2 «Колобок»	Февраль 3-4	№11 «Мишка»
Октябрь 1-2	№3 «В гостях у солнышка»	Март 1-2	№12 «Насос»
Октябрь 3-4	№4 «Просыпаются котята»	Март 3-4	№13 «Петушок»
Ноябрь 1-2	№5 «Веселый зоопарк»	Апрель 1-2	№14 «Потягивание»
Ноябрь 3-4	№6 «Прятки»	Апрель 3-4	№15 «Колобок»
Декабрь 1-2	№7 «Лисичка»	Май 1-2	№16 «Мотаем нитки»
Декабрь 3-4	№8 «Часики»	Май 3-4	№17 «Яблоко»
Январь 2-4	№9 «Любимые игрушки»		№18 «Бегемотики»

Вторая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Весёлый котёнок»
Сентябрь 3-4	№ 2 « Прогулка по морю»
Октябрь 1-2	№ 3 «Прогулка в лес»
Октябрь 3-4	№ 4 «Дождик»
Ноябрь 1-2	№ 5 «Прогулка»
Ноябрь 3-4	№ 6 «Неболейка»
Декабрь 1-2	№ 7 «Я на солнышке лежу»
Декабрь 3-4	№ 8 «Поездка»
Январь 2-4	№ 9«Самолет»
Февраль 1-2	№ 10«Два брата, через дорогу живут...»
Февраль 3-4	№ 11 «Жук»
Март 1-2	№ 12 «Уголек»
Март 3-4	№ 13 «Шалтай-балтай»
Апрель 1-2	№ 14 «Весёлые жуки»
Апрель 3-4	№ 15 «Коза рогатая»
Май 1-2	№ 16 «Стало солнце просыпаться»
Май 3-4	№ 17 «Гимнастика»

Средняя группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1 – « Зайчики и белочки»	Февраль 1-2	№11- «Зайканька зайчишка»
Сентябрь 3-4	№2 – « Бабочки»	Февраль 3-4	№12 – « Храбрые солдаты»
Октябрь 1-2	№ 3 – « Весёлый зоопарк»	Март 1-2	№ 13- «Котятки»
Октябрь 3-4	№4 – « Валенки, валенки»	Март 3-4	№14- « Путешествие солнышка»

Ноябрь 1-2	№5 – «Помощники»	Апрель 1-2	№15 – « Мы космонавты»
Ноябрь 3-4	№6 – «Путешествие снежинки»	Апрель 3-4	№ 16 – « Стойкие солдатки»
Декабрь 1-2	№ 7 – « Ёлочка»	Май 1-2	№17 – «Медвежатки»
Декабрь 3-4	№ 10 – «Лесные приключения»	Май 3-4	№18 –«Пчёлки»
Январь 2-4	№ 9 – «Мы спортсмены»		

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1. «Здравствуй солнце»	Февраль 1-2	№.10. Просыпалочказаряжалочка»
Сентябрь 3-4	№2. «Осень»	Февраль 3-4	№11. « Ребятки на зарядку»
Октябрь 1-2	№3. « Головастики»	Март 1-2	№12. « Весна пришла»
Октябрь 3-4	№4. «Мишка косолапый»	Март 3-4	№13. « Просыпаются котятки»
Ноябрь 1-2	№5. Вместе с солнышком»	Апрель 1-2	№14.
Ноябрь 3-4	№6. «Кисонька мурысонька»	Апрель 3-4	№15. «Маленькая колдунья»
Декабрь 1-2	№7. «Здравствуй солнце»	Май 1-2	№16. «Вместе с солнышком»
Декабрь 3-4	№8. «Детки конфетки»	Май 3-4	№17.
Январь 2-4	№9.		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1. «Здравствуй солнце»	Февраль 1-2	№.10. «Просыпалочказаряжалочка»
Сентябрь 3-4	№2. «Осень»	Февраль 3-4	№11. « Ребятки на зарядку»
Октябрь 1-2	№3. « Головастики»	Март 1-2	№12. « Весна пришла»
Октябрь 3-4	№4. «Мишка косолапый»	Март 3-4	№13. « Просыпаются котятки»
Ноябрь 1-2	№5. Вместе с солнышком»	Апрель 1-2	№14.
Ноябрь 3-4	№6. «Кисонька мурысонька»	Апрель 3-4	№15. «Маленькая колдунья»
Декабрь 1-2	№7. «Здравствуй солнце»	Май 1-2	№16. «Вместе солнышком»
Декабрь 3-4	№8. «Детки конфетки»	Май 3-4	№17.
Январь 2-4	№9.		

IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Цель рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в возрасте от 2 лет до 7 лет (с учетом их возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей) в различных видах общения и деятельности.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: модель организации воспитательно-образовательного процесса; учебный план; краткое описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, цели и задачи, содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим развитием воспитанников, представленное в виде календарно-тематического планирования с учетом регионального компонента (для всех возрастных групп); взаимодействие с

семьями воспитанников, представленное в виде плана работы на учебный год с родителями (законными представителями) воспитанников; взаимодействие с учреждениями социальной сферы, представленное в виде плана работы на учебный год.

Организационный раздел включает: материально-техническое оснащение; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; учебно-методическое обеспечение; список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы; двигательный режим групп; комплексы утренней гимнастики (в соответствии с картотекой); комплексы гимнастики пробуждения (в соответствии с картотекой).

- Конспекты комплексов утренней гимнастики по возрастным группам;
- Конспекты непосредственно образовательной деятельности;
- Сценарии спортивных досугов, праздников, Дней здоровья;
- Консультации для родителей (законных представителей) по вопросам физического развития детей;
- Консультации и методические рекомендации для педагогов;
- Комплексы гимнастики пробуждения по возрастным группам;
- Карточка «Игровой самомассаж»;
- Карточка «Упражнений дыхательной гимнастики»;
- Карточка «Упражнений корригирующей гимнастики»;
- Карточка «Пальчиковой гимнастики»;
- Карточка «Игр и упражнений по профилактики плоскостопия и правильной осанки».
- Диагностика физического развития детей
- Паспорта здоровья
- Журнал посещения НОД по физической культуре воспитанников ДОУ
- Визуальные средства информации (плакаты – зимние , летние виды спорта)

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Бег на скорость (сек)	13,5 сек.
Прыжок в длину с места (см)	40 см.
Бросание вдаль (м)	3-4м.
Бросание набивного мяча (кг)	90 см.
Спрыгивание в глубину	20-25 см.

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	70	58,0-69,5	57
д	70	60,0-69,0	59
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	15-17	13-14	10-12
д	13-15	14	10-12
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	5,5	4,5-3,5	2,5
д	5,5-5	3,5-3	2,0
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	170-190	150-160	120-125
д	170-185	135-150	110-115
Показатели бега на выносливость 90 м. (сек)			
м	40	35-33	20-25
д	45	38-35	20-25

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	92	77,0-91,5	76
д	87	76,2,-86,5	75
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	23-25,5	22-20	17-19
д	22-24	20-21	16-19
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	6-7	5,5-3,5	3,0-2,0
д	4,5-5	4,2-3,5	2,5-2,0
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	235-265	165-230	150-170
д	200-225	190-135	120-138
Показатели бега на выносливость 90 м. (сек)			
м	33	32-26	24-25
д	33	32-26	24-25

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	7,6-7,3	7,7-8,2	7,6-8,0
д	8,2-7,5	8,8-8,8	8,0-8,7
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	100-113	112-89	85
д	90-100	86-80	87
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	29-26	25-23	22-21
д	28-26	25-23	22-21
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	9-10	8-4	3,5-4,5
д	7-8	6-4	3,5-3
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	320-370	310-245	230-200
д	275-320	310-210	200-165
Показатели бега на выносливость 120 м. (сек)			
м	36,5	35-28	26-27
д	35	34-28	25-27