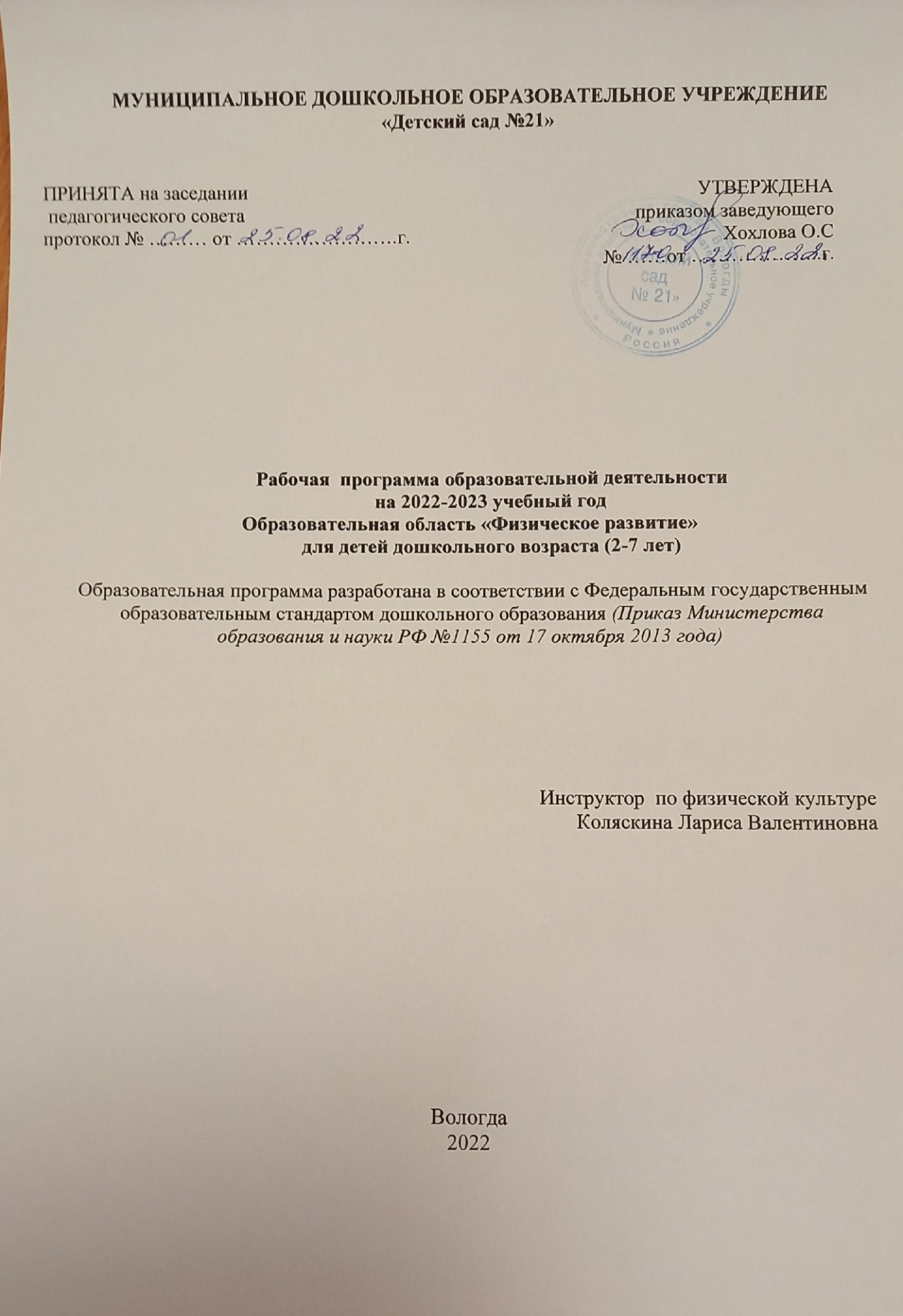
****

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Детский сад №21»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА на заседании  педагогического совета  протокол № ……… от …………………….г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом заведующего  Хохлова О.С  № ……от ………………..г. |

**Рабочая программа образовательной деятельности**

**на 2022-2023 учебный год**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**для детей дошкольного возраста (2-7 лет)**

Образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования *(Приказ Министерства образования и науки РФ №1155 от 17 октября 2013 года)*

Инструктор по физической культуре

Коляскина Лариса Валентиновна

Вологда

2022

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| I Целевой раздел |  |
| 1.1 Пояснительная записка |  |
| 1.2 Цели и задачи Программы |  |
| 1.3 Принципы и подходы к реализации Программы |  |
| 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей |  |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ |  |
| 2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей |  |
| 2.2 Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей, описание ежедневной организации жизнедеятельности в МДОУ «Детский сад №21 » |  |
| 2.3 Формы, способы, методы, средства реализации образовательной программы |  |
| 2.4 Региональный компонент |  |
| 2.5 Способы поддержки детской инициативы |  |
| 2.6 Взаимодействие педагогического коллектива |  |
| 2.7 Взаимодействие с семьями обучающихся |  |
| 2.8 Взаимодействие с социумом |  |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ |  |
| 3.1 Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие обучающихся |  |
| 3.2 Построение образовательного процесса |  |
| 3.3 Учебный план реализации Программы по ОО «Физическое развитие» |  |
| 3.4 Организация режима пребывания детей. Расписание НОД ОО «Физическое развитие |  |
| 3.5 Материально-техническое обеспечение программы. Организация развивающей предметно-пространственной среды. |  |
| 3.6 Программно-методическое обеспечение реализации программы. |  |
| 3.7 Традиции программы «Радуга» в ОО «Физическое развитие» |  |
| Список литературы |  |
| Приложения  1. Результаты мониторинга физического развития и физической подготовленности.  2. Перспективно – тематическое планирование образовательного процесса по возрастным параллелям освоения образовательной программы.  3. План взаимодействия с педагогами, детьми и родителями.  4. График работы воспитателя по физической культуре Аввакумовой. И.Н  5. Циклограмма рабочего времени воспитателя по физической культуре |  |

**I. Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 21» (далее МДОУ) является составным компонентом Образовательной программы МДОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей 2-7 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 с учетом реализуемой основной образовательной программой: «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М Дорофеевой

Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой МДОУ №21:

* Конституция РФ;
* Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
* Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662-р);
* Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.12
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155
* "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13»;
* Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена ФКС по общему образованию МО РФ 17.06.2003);
* [Государственная программа Российской Федерации «Развитие образHYPERLINK "http://viro.edu.ru/attachments/article/4107/Postanovlenije\_295\_ot\_ 15.04.2014\_O\_razvitii\_obrazovanija.pdf"ования» на 2013-2020 годы](http://viro.edu.ru/attachments/article/4107/Postanovlenije_295_ot_%2015.04.2014_O_razvitii_obrazovanija.pdf), утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295.
* «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 года №1014;
* Примерная образовательная программа  дошкольного образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 г. № 2/15).
* [Государственная программа «Развитие образования Вологодской области на 2013 – 2017 годы»](http://viro.edu.ru/attachments/article/4107/1234_22.10.2012_Gosprogramma_razvitije_obrazovanija_VO_na%202013-2018.doc), утвержденная постановлением Правительства Вологодской области от 22.10.2012  г. №1243.
* Устав МДОУ «Детский сад №21»;
* Основные локальные акты МДОУ «Детский сад №21».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:**

Создание условий для реализации образовательной области «Физическое развитие» дошкольников. Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);

- Обогащать и накапливать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

- Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;

- Воспитывать культурно-гигиенические навыки;

- Формировать начальное представление о здоровом образе жизни;

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

**1.3 Принципы и подходы к реализации Программы**

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом 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 детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка;

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие.

**1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**

**Вторая группа раннего возраста (2 – 3 лет)**

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито.

**Списочный состав группы:**

Относительно здоровых детей:

Наиболее распространенными группами заболеваний являются:

У детей во II группе раннего возраста нервно-психическое развитие соответствует возрастным показателям.

I группа

II группа

III группа

IV группа

**Младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок 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 детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за взрослым, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Списочный состав группы:**

Относительно здоровых детей:

С I группой здоровья –, со II группой здоровья – c III группой здоровья –

Наиболее распространенными группами заболеваний являются:.

У остальных детей младшей группы нервно-психическое развитие соответствует возрастным показателям.

**Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей 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, ребёнок проделывает 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 детей разнообразными способами действий. Дети 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 обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. 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 школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Списочный состав группы:**

Относительно здоровых детей: человека,

I группа здоровья –

II группа здоровья –

III группа здоровья –

IV группа здоровья –

У остальных детей средней группы нервно-психическое развитие соответствует возрастным показателям.

Наиболее распространенными группами заболеваний являются:.

**Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети 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 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка 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 ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, 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 старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Списочный состав группы:**

Относительно здоровья детей:

Наиболее распространенными группами заболеваний являются:.

I группа здоровья –,

II группа здоровья –,

III группа здоровья -

**Подготовительная группа 6-7 лет**

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при  скоординированности  движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**Списочный состав группы:**

Относительно здоровья детей:.

Наиболее распространенными группами заболеваний являются:.

I группа здоровья – ,

II группа здоровья – ,

III группа здоровья -

**1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры определены ФГОС ДО.

Целевые ориентиры используются для:

* построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
* решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
* изучения характеристик образования детей 2-7 лет;

Планируемые результаты освоения Программы детьми, указанные в ФГОС ДО конкретизируются планируемыми результатами примерной и парциальных программ.

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной образовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость). Социальный портрет ребенка 7 лет, освоившего основную образовательную программу дошкольного образования: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных). У него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в

двигательной активности:

* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки
* Навыки здорового образа жизни.

Ежегодно в сентябре и мае проводится мониторинг физической подготовленности детей, который включает в себя следующие двигательные упражнения :

- наклон вперёд из положения стоя

- бросок теннисного мяча или мешочка с песком (скоростно-силовые качества)

- бег по прямой на10м и 30 м (для оценки быстроты)

- удержание равновесия на одной ноге « Цапля»

- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног)

- поднятие туловища из положения лежа. **(Приложение 1)**

**Планируемые результаты по физическому развитию дошкольников для каждого возрастного периода:**

*2 – 3 года:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 - 3 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться.

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе);

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

- может катать мяч в заданном направлении

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

*3 – 4 года:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*4 – 5 лет:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз пристав­ным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мяг­ко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;

- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр

*5 – 6 лет:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

*6-7 лет*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

* легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
* редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

* усвоил основные культурно-гигиенические навыки:
* быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
* правильно пользуется носовым платком и расческой;
* следит за своим внешним видом;
* быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см); – в высоту с разбега (не менее 50 см)

– прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

– плавает произвольно на расстояние 15 м;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

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

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**2.1.Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей**

Реализация ООП ДО МДОУ «Детский сад №21» по физическому развитию детей дошкольного возраста обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогическим коллективом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации ООП ДО, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательно деятельности по физическому развитию детей могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов.

**Физическое развитие детей 3 лет**

В области физического развития основными **задачами образовательной деятельности в этом возрасте** являются создание условий для:

– укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;

– развития различных видов двигательной активности;

– формирования навыков безопасного поведения.

*В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни*

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

*В сфере развития различных видов двигательной активности*

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений детского сада, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

*В сфере формирования навыков безопасного поведения*

Взрослые создают в детском саду безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

**Физическое развитие детей с 4 до 7 лет**

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной**

**деятельности в этом возрасте** являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения

подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

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

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

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости,

правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

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

**2.2. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей, описание ежедневной организации жизнедеятельности в МДОУ «Детский сад№21».**

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образовании;
* учета контингента детей,
* учета материально- технической базы, возможностей учреждения;
* учета климатических условий региона, местных условий.

**Совместная деятельность –** деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации работы с воспитанниками.

**Организация организованных образовательных форм** - непосредственно образовательной деятельности должна быть представлена в совместной партнерской деятельности взрослого с детьми. Она связана со значительной перестройкой стиля поведения воспитателя от авторитарного к демократическому. Образовательная деятельность в партнерской форме требуют от взрослого стиля поведения, который может быть выражен девизом: «Мы все включены в деятельность, не связаны обязательными отношениями, а только желанием и обоюдным договором: мы все хотим делать это».   
 **Особенности взаимодействия взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессомовладения культурными практиками.

В разные моменты образовательной деятельности **партнерская позиция воспитателя** проявляется особым образом. Для начала это приглашение к деятельности - необязательной, непринужденной, которая обеспечит привлечение детей к чему-то интересному («свободный вход в занятие»): «Давайте сегодня... Кто хочет, устраивайтесь поудобнее...» или: «Я буду... Кто хочет - присоединяйтесь...». Наметив задачу для совместного выполнения взрослый, как равноправный участник, предлагает возможные способы ее реализации. В самом процессе деятельности исподволь он «задает» развивающего содержание (новые знания, способы деятельности и пр.); предлагает свою идею или свой результат для детской критики; проявляет заинтересованность в результат других; включается во взаимную оценку и интерпретацию действий участников; усиливает интерес ребен­ка к работе сверстника, поощряет содержательное об­щение, провоцирует взаимные оценки, обсуждения возникающих проблем.  
 Особым образом строится и заключительный этап деятельности. Прежде всего, его характеризует «от­крытый конец»: каждый ребенок работает в своем темпе и решает сам, закончил он или нет исследова­ние, работу. Оценка взрослым действий детей может быть дана лишь косвенно, как сопоставление резуль­тата с целью ребенка: что хотел сделать - что полу­чилось.   
 Партнерская позиция воспитателя способствует развитию у ребенка активности, самостоятельности умения принять решение, пробовать делать что-то, не боясь, что получится неправильно, вызывает стремле­ние к достижению, благоприятствует эмоционально­му комфорту.

Образовательный процесс в ДОУ должен включать как совместную деятельность взрослого с детьми, так и **свободную самостоятельную деятельность** воспитанников. Педагог должен уметь организовывать как ту, так и другую деятельность. Самостоятельная деятельность детей должна быть эффективной, развивающей, открытой к детскому творчеству и безопасной, она занимает в режиме дня не менее 3-4 часов. Это игры, время подготовки к занятиям, личная гигиена и др. Она подразделяется на:

* свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;
* организованную воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

В качестве ведущей деятельности детей дошкольного возраста признается **игровая деятельность,** что выдвигает определенные требования к педагогам по организации сюжетно-ролевой игры воспитанников в детском саду. Авторы «Радуги» считают, что преобладание в течение дня игровой деятельности помогают создать в ДОУ атмосферу тепла защищенности, снять лишнюю заорганизованность. В работе с детьми педагоги используют разные виды игр: дидактические, подвижные, игры с правилами, игры-забавы, народные, интеллектуальные и др., включая их в занятия, трудовую и продуктивную деятельность. Создавая условия для обогащения детей впечатлениями, которые могут быть использованы в игре, знакомят детей с ближайшим социумом: школа, магазин, почта, библиотека, аптека, сбербанк. Обсуждают события из жизни детей, читают книги. В настоящий период сюжеты игр еще недостаточно разнообразны и современны, также как и атрибуты для сюжетно-ролевой игры. Стоит задача придания игровой среде современного облика, отражения гендерного подхода.

С целью **развития музыкального слуха, певческих способностей** организована как непосредственно образовательная деятельность, так и кружковая работа. В вокальном кружке “Веселые нотки” успешно занимаются дети 5-7 лет, принимая ежегодно участие в городских и областных мероприятиях. На занятиях и в свободной деятельности дети овладевают элементарной игрой на музыкальных инструментах. Решение задач, поставленных программой (вставить программу по которой работает Ольга Николаевна) осуществляется через разнообразные формы музыкальной деятельности: слушание музыки, освоение певческих навыков, развитие музыкально-ритмических движений; праздники, развлечения, спектакли, игры. Занятия проводятся как в классической форме, так и в традиционной, где ребенка ждут восхищение и особая радость. Анализ результатов образовательного процесса показывает, что дети имеют средний и высокий уровень музыкального развития. Главное – дети любят петь и слушать музыку: классическую, народную, современную, эстрадную, знакомятся с различными жанрами музыки. В музыкальном зале имеется аудиотека с записями музыкальных произведений. ДОУ активно сотрудничает с Вологодской областной филармонией имени Валерия Гаврилина.

ООП ДО МДОУ «Детский сад №21» предполагает **включение регионального компонента** во все разделы. Собирая природный материал для ручного труда, для счетного материала, дети закрепляют знания о деревьях, кустарниках, которые растут на участке детского сада. Знакомство с живой и неживой природой происходит на местном материале. Организация образовательной среды, направленной на обеспечение краеведческого образования, осуществляется с учетом реализации принципа культуросообразности и регионализма, предусматривающего становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании.

Анализ результатов образовательного процесса показывает хороший уровень развития детей по всем направлениям, чему способствуют разнообразные формы, методы и приемы, используемые педагогами в работе с детьми. Дошкольники знакомятся с лучшими образцами художественной литературы, участвуют в играх, развивающих все стороны речи, в беседах на познавательные темы, из личного опыта, о предстоящих событиях, сочиняют сказки, придумывают загадки и небылицы и т.д. Участвуют в сенсорных и математических праздниках, работают в тетрадях с развивающим содержанием. Активно осваивают нетрадиционную технику рисования (пальцем, смятой бумагой, природным материалом и т.д.), декоративную роспись, различную художественную технику (оригами, папье-маше, разрывная аппликация, тестопластика и т.д.), участвуют в коллективных формах работы, используя разнообразный материал. Дети с удовольствием создают конструкции из крупного и мелкого строительного материала; изготавливают эпизодические игрушки и игрушки длительного пользования по образцу, работают с плоскостными мозаиками и конструкторами.

**2.3. Формы, способы, методы, средства реализации образовательной программы**

**Вся обучающая деятельность построена на игровой мотивации**. Педагоги стимулируют интерес детей к деятельности, эффективно используя методы и приемы организации, осуществляется личностно – ориентированный подход к каждому ребенку. В группах создаются комфортные условия для детской деятельности: организованы зоны по интересам детей – двигательная, литературная, познавательная, конструктивная, изобразительная и т.д. Согласно принципов ФГОС ДО обучение в жизнь ребенка «входит через ворота детской игры».

Творческий подход к отбору содержания в зависимости от интересов и возможностей детей, создание условий для самостоятельной деятельности, использование на занятиях разных типов мотивации – всё это обеспечивает достаточно высокий уровень развития детей.

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

**Содержание образовательной деятельности в**

**ОО «Физическое развитие»**

**Структура организации образовательного процесса**

Занятия по физическому развитию (НОД) для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй группе раннего возраста-10 мин;  
- в младшей группе-15 мин.;   
- в средней группе-20 мин.;   
- в старшей группе-25 мин;

- в подготовительной группе – 30мин.  
 Один раз в неделю для детей 2 – 7лет следует круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе.

Их проводят согласно температурному режиму, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.   
 В структуре непосредственно организованной образовательной деятельности (НОД) выделяются:   
**Вводная часть**, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.   
**Основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц,   
совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и   
основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.   
**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности,   
восстановление дыхания.

**Виды и типы физкультурных занятий.**

В зависимости от образовательных задач и содержания занятия могут быть разного типа:

* Занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
* Занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
* Занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
* Занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.

**Способы организации детей на занятии.**

* Фронтальный.
* Групповой.
* Индивидуальный (поточный).

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие инструктора, воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполнят задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а инструктор проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняютя **потоком**. Особую разновидность поточного способа представляет **круговое («станционное»)** выполнение упражнений.

На одном занятии можно чредовать способы организации детей.

**Дозировки на НОД по физической культуре в дошкольных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Младший  возраст | Средний возраст | Старший  возраст | Подготовительный к школе возраст |
| Ходьба с заданиями | 10сек | 10-15сек | 15-20сек | 20-25 сек |
| Бег | Медленный темп:  1полугодие30 - 40  сек  2 полугодие50-60 сек  Средний темп:  По 20сек 2-3 раза | Медленный темп:  1полугодие – 1мин.  2 полугодие – 1,5мин  Средний темп:  По 25сек 2-3 раза | Медленный темп:  1,5-2,0мин  Средний темп:  30- 40 сек 2-4раза | Медленный темп:  2,0-3,0мин  Средний темп:  35 - 40сек 2-4раза |
| Бег с заданиями | 5-10сек | 5-10сек | 10-20сек | 10-20сек |
| ОРУ  (количество повторов) | 5-6 упражнений по  4-6 раз | 6-7 упражнений по  5-7 раз | 7-8 упражнений по  6-8 раз | 8 - 10 упражнений по  6-10 раз |
| Прыжки | 10-15 прыжков по  2-3 раза | 20 прыжков по  2-3 раза | 1 полугодие:  20-30 прыжков 2-3 раза  2 полугодие:  30 -40 прыжков 2-3раза | 30- 40 прыжков  2-4 раза |

**Планирование работы над основными видами движений (ОВД)**

**в дошкольных группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Младшие и средние группы | | | |
| 1неделя | 2неделя | 3неделя | 4неделя |
| Равновесие **Ф** | Прыжки **Ф** | Метание **Ф** | Лазание **Ф** |
| Прыжки **З** | Метание **З** | Лазание **З** | Равновесие **З** |
| П/и с лазанием**С** | П/и с бегом**С** | П/и с прыжками**С** | П/и с бегом**С** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Старшие и подготовительные группы | | | |
| 1неделя | 2неделя | 3неделя | 4неделя |
| Равновесие **Ф** | Прыжки **Ф** | Метание **Ф** | Лазание **Ф** |
| Прыжки **З** | Метание **З** | Лазание **З** | Равновесие **З** |
| Метание**С** | Лазание**С** | Равновесие**С** | Прыжки**С** |
| П/и с лазанием | П/и с бегом | П/и с прыжками | П/и с бегом |
|  |  |  |  |

**Ф** — формирование, **З** — закрепление, **С** — совершенствование.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Непосредственная образовательная деятельность (НОД) | | Физкультурные развлечения (досуги) | |
| продолжительность | количество | продолжительность | количество |
| в неделю | в месяц |
| Вторая группа раннего возраста | 10 мин | 3 | 10-15 | 1 |
| Младшая группа | 15 мин | 3 | 15-20 | 1 |
| Средняя группа | 20 мин | 3 | 20-25 | 1 |
| Старшая группа | 25мин | 3 | 25-30 | 1 |
| Подготовительная группа | 30 мин | 3 | 30-40 | 1 |

**Модель двигательного режима по всем возрастным группам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы**  **работы** | **Периодичность и время выполнения** | | | | |
| **I младшая группа** | **II младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| 1 | Организованная образовательная деятельность по физическому развитию в зале | 2 раза в неделю по 10 минут (20 минут) | 2 раза в неделю по15 минут (30 минут) | 2 раза в неделю по 20 минут (40 минут) | 2 раза в неделю по 25 минут (50 минут) | 2 раза в неделю по 30 минут (60 минут) |
| 2 | Организованная образовательная деятельность по физическому развитию на улице | 1 раз в неделю 10 минут | 1 раз в неделю 15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| 3 | Утренняя гимнастика | Ежеднев-но 5 минут | Ежеднев-но 6 минут | Ежеднев-но 8 минут | Ежеднев-но 10 минут | Ежедневно 12 минут |
| 4 | Гимнастика после дневного сна | Ежеднев-но 3 минуты (15 минут) | Ежеднев-но 3 минуты (15 минут) | Ежеднев-но 5 минут | Ежеднев-но 5 минут | Ежедневно 5 минут |
| 5 | Ходьба по массажным дорожкам после дневного сна | Ежеднев-но 3 минуты (15 минут) | Ежеднев-но 3 минуты (15 минут) | Ежеднев-но 3 минуты | Ежеднев-но 5 минут | Ежедневно 5 минут |
| 6 | Физкультурные минутки на занятиях и в свободной деятельности | Ежеднев-но 2 минуты на каждом занятии  (20 минут) | Ежеднев-но 3 минуты на каждом занятии  (33 минут) | Ежеднев-но 3 минуты на каждом занятии (33 минуты) | Ежеднев-но 4 минуты на каждом занятии ( 60 минут) | Ежедневно 4 минуты на каждом занятии  ( 60 минут) |
| 7 | Подвижные игры на прогулке | Ежеднев-но 5 минут (25 минут) | Ежеднев-но 5 минут (25 минут) | Ежеднев-но 8 минут | Ежеднев-но 8 минут | Ежедневно 10 минут |
| 8 | Игры малой подвижности в группе | Ежеднев-но 6 минут(30 минут) | Ежеднев-но 7 минут(35 минут) | Ежеднев-но 7 минут | Ежеднев-но 7 минут | Ежедневно 8 минут |
| 9 | Физические упражнения и игровые задания | Ежеднев-но 6 минут (30 минут) | Ежеднев-но 7 минут (35 минут) | Ежеднев-но 7 минут | Ежеднев-но 7 минут | Ежедневно 8 минут |
| 10 | Музыкально-ритмические движения | На музыкаль  ных занятиях 2 раза в неделю по 5 минут (10 минут) | На музыкаль-  ных занятиях 2 раза в неделю по 7 минут (14 минут) | На музыкаль  ных занятиях 2 раза в неделю по 8 минут | На музыкаль  ных занятиях 2 раза в неделю по 10 минут | На музыкаль-  ных занятиях 2 раза в неделю по 12 минут |
| 11 | Спортивный досуг | 1 раз в месяц -15 минут | 1 раз в месяц -20 минут | 1 раз в месяц 20 минут | 1 раз в месяц 25 минут | 1 раз в месяц 30 минут |
| 12 | Пальчиковая гимнастика / артикуляцион-ная гимнастика/ гимнастика для глаз | Ежеднев-но по выбору 6 минут | Ежеднев-но по выбору 6 минут | Ежеднев-но по выбору 7 минут | Ежеднев-но по выбору 8 минут | Ежедневно по выбору 8 минут |
| 13 | Индивидуаль-ная работа по развитию движений | Ежеднев-но 6 минут | Ежеднев-но 8 минут | Ежеднев-но 8 минут | Ежеднев-но 10 минут | Ежедневно 10 минут |
| **Итого в неделю** | | **4ч.35мин** | **5ч.15мин.** | **6ч.15мин** | **7ч.35мин** | **8ч.25мин.** |

**Оздоровительные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Срок** | **Ответственные** |
| 1 | Утренний прием детей на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  (в теплый период) | воспитатели |
| 2 | Утренняя гимнастика в облегченной одежде | ежедневно | Воспитатель ф/к, воспитатели |
| 3 | Оздоровительный бег | ежедневно | Воспитатель ф/к, воспитатель |
| 4 | Рациональный гигиенический режим, четкий распорядок дня, игры на свежем воздухе, закаливание | ежедневно | Старший воспитатель  воспитатели |
| 5 | Физминутки во время НОД (упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз) | ежедневно | воспитатели |
| 6 | Самостоятельная двигательная активность на свежем воздухе, под руководством воспитателей, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | ежедневно | воспитатели |
| **7** | Прогулка 2 раза в день: одежда по сезону и температуре воздуха | ежедневно | воспитатели |
| 8 | Игры большой и малой подвижности, спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедневно | Воспитатель ф/к, воспитатели |
| 9 | Игры с водой, песком и снегом | ежедневно | воспитатели |
| 10 | Воздушные ванны перед сном | ежедневно | воспитатели |
| 11 | Местные водные процедуры | ежедневно | воспитатели |
| 12 | Рациональное питание, витаминизация свежими фруктами и овощами | ежедневно | заведующий |
| 13 | Бодрящая гимнастика после дневного сна, воздушные ванны | ежедневно | воспитатели |
| 14 | Босохождение по массажным дорожкам | ежедневно | воспитатели |
| 15 | Пешеходные прогулки | по плану | воспитатели |
| 16 | Проветривание помещений групп и музыкально-физкультурного зала по графику | ежедневно | Воспитатель ф/к, воспитатели |

**Содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй группе раннего возраста и в младшей группе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интеграция области «Физическое развитие»** | |
| **Образовательная область** | **Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса** |
| **«Познавательное развитие»** | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| **«Речевое развитие»** | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.  Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек. Чтение художественной литературы по теме «Здоровье» и все что с ней взаимосвязано. Использование потешек, песенок, сказок для формирования необходимых умений и навыков по самообслуживанию. |
| **«Художественно-эстетическое развитие»** | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление.  Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.).  Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение.  Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |
| **«Социально-комуникативное развитие»** | Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой.  Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём. Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки.  Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Знакомство детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Формировать представления о том, как следует одеваться по погоде. Знакомство с правилами поведения в природе (ядовитые растения, опасные животные и др.). |

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совметсных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соотвествии с режимом дня. Ежедневно проводиться утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешен­ный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с мес­та через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатоми­ческому признаку, но возможно изменение их последовательности в за­висимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей на­грузки на занятии.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плече­вого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в сторо­ны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в сто­роны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед — на­зад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положе­ния сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуть­ся и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать но­ги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной дея­тельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шара­ми. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразитель­ность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементар­ные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве

**Содержание образовательной деятельности**

**по физическому развитию в средней группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интеграция области «Физическая культура»** | |
| **Образовательная область** | **Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса** |
| **«Познавательное развитие»** | Формирование здорового образа жизни, укрепление всех функциональных систем организма.  Расширять представления о важности для здоровья движений.  Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление всех органов и систем организма. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| **«Речевое развитие»** | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.  Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| **«Художественно – эстетическое развитие»** | Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Совершенствовать навыки основных движений и выполнение простейших перестроений. Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.).  Рисование мелом разметки для подвижных игр. |
| **«Социально – коммуникативное развитие»** | Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.  Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми.  Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. |

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию орга­низма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации дви­гательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, вырази­тельность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двига­тельной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

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

Физическая культура Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной дея­тельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить пе­релезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в прост­ранстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, под­ниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относи' ся к выполнению правил игры

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

Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастиче­ской скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребри­стой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от по­ла, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на рас­стоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за голо­вы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросаниемяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбива­ние мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее уп­ражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития** и **укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочеред­но), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разво­дить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за пле­чи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного поло­жения руки вперед, в стороны.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на но- ' сок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, дер­жа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по ка­нату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и пе­рекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вари­антов игр, комбинирование движений).

**Содержание образовательной деятельности**

**по физическому развитию в старшей группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интеграция области «Физическая культура»** | |
| **Образовательная область** | **Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса** |
| **«Социально – коммуникативное развитие»** | Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Развивать активность детей в двигательной деятельности.  Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми.  Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.  Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Воспитывать самостоятельность.  Формировать ответственность за выполнение трудовых поручений.  Привлекать детей к изготовлению пособий для занятий и самостоятельной деятельности. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| **«Познавательное развитие»** | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| **«Речевое развитие»** | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок. Использование считалок, скороговорок и загадок во время ООД. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| **«Художественно- эстетическое развитие»** | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на ООД изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие умения свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от темпа к темпу. Совершенствовать умение самостоятельно придумывать движения под музыку. |

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, со­вершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длитель­ностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортив­ные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя име­ющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физичес­кие, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно итворчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

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

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в про­странстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

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

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя.

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

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

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

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

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

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колон­не, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шерен­ге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом пере-ступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые по­движные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами со­ревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям

**Содержание образовательной деятельности**

**по физическому развитию в подготовительной группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интеграция области «Физическая культура»** | |
| **Образовательная область** | **Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса** |
| **«Социально – коммуникативное развитие»** | Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Развивать активность детей в двигательной деятельности.  Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми.  Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.  Развивать умение выполнять индивидуальные поручения. Воспитывать самостоятельность.  Формировать ответственность за выполнение трудовых поручений.  Привлекать детей к изготовлению пособий для занятий и самостоятельной деятельности. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| **«Познавательное развитие»** | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и прочее), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Проведение специальных упражнений на ориентировку в пространстве; подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире. |
| **«Речевое развитие»** | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок. Использование считалок, скороговорок и загадок во время ООД. Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливаний и занятий физической культурой. |
| **«Художественно- эстетическое развитие»** | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление. Использование на ООД изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания и пр.). Рисование мелом разметки для подвижных игр. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. Развитие умения свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от темпа к темпу. Совершенствовать умение самостоятельно придумывать движения под музыку. |

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, со­вершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей*

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут. 4. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Достижение целей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*Развитие физических качеств:*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные движения, спортивные игры и упражнения

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

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

**Ползание, лазанье.**

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

**Прыжки.**

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

**Бросание, ловля, метание.**

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.**

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

**Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах**. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: .«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках**. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.**

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры**

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

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон**.

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, Ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Подвижные игры

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

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Планирование работы с детьми отражается в перспективном планировании образовательного процесса по возрастным параллелям освоения образовательной программы. **(Приложение 2)**

Отличительной чертой образовательного процесса в нашем ДОУ является его развивающая направленность, которая проявляется в создании условий для того, чтобы каждый ребенок мог полностью реализовать себя, свои индивидуальные особенности, интересы и желания. В каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности. Кроме того, важным признано привлечение семьи к образовательному процессу ДОУ.

**2.4. Региональный компоненнт**

Основной целью работы по освоению содержания регионального компонента образовательной программы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края. В своей деятельности педагогический коллектив опирается на слудующие принципы:

* Системность и непрерывность.
* Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
* Свобода индивидуального личностного развития.
* Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный жизненный опыт и внутренний потенциал развития ребенка.
* Принцип регионализации (учет специфики региона)
* В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством и др.

Рассмотрим задачи образовательной работы по согласно реализации образовательных областей:

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **задачи** |
| **Социально-коммуникативное развитие** | Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста чувство любви и привязанности к малой родине, родному дому, проявлением на этой основе ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам.  Использовать знания о родном крае в игровой деятельности. Вызывать интерес и уважительное отношение к культуре и традициям   Вологодчины, стремление сохранять национальные ценности. |
| **Познавательное развитие** | Приобщать детей к истории Вологодского края. Формировать представления о традиционной культуре родного края через ознакомление с природой. |
| **Речевое развитие** | Развивать речь, мышление, первичное восприятие диалектной речи через знакомство с культурой Вологодского края |
| **Художественно-эстетическое**  **развитие** | Приобщать детей младшего дошкольного возраста к музыкальному творчеству родного края; воспитывать любовь в родной земле через слушание музыки, разучивание песен, хороводов, традиций Вологодского края.  Формировать практические умения по приобщению детей старшего дошкольного возраста к различным народным декоративно-прикладным видам деятельности. |
| **Физическое развитие** | Развивать эмоциональную свободу, физическую   выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Вологодского края. |

**2.6. Способы поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

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

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные образовательной программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. педагогам важно владеть *способами поддержки детской инициативы.* Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

**2.7. Взаимодействие педагогического коллектива**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ. Создание образовательного пространства в ДОУ во многом определяется целесообразной организацией образовательного процесса. Немаловажным при этом является соблюдение нормативно – правовых актов, регламентирующих деятельность педагога и всего педагогического коллектива при организации воспитания и обучения детей. Один из таких нормативно – правовых документов является Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.12 г. В ст. 64 п.1 говорится, дошкольное образование направленно на формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Еще один нормативно – правовой документ это Федеральные Государственные Образовательные Стандарты ДОУ. Одна из задач стандарта: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому очень важен процесс образовательного взаимодействия.

Слаженность в работе - залог хорошего результата. Данное правило действует в любом коллективе, в т. ч. пе­дагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения де­тей.

Так, эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении обеспечивается в результате сотрудничества педагогов.

**формы взаимодействия:**

* НОД
* Консультации
* Педсоветы
* Семинары-практикумы
* Праздничные мероприятия
* Индивидуальные беседы
* Совместные проекты
* Медико-педагогический контроль

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего коллектива ДОУ.

Современные требования предусматривают интеграцию и «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности.

Мы проанализировали об­разовательные области, с которыми интегрируется область «Физическое развитие» ***по со­держанию и средствам.***

***по содержанию***:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих техноло­гий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимо­действие и помощь друг другу во время эстафет и спортивных мероприятий, справедливая оценка результатов игр или со­ревнований.

«Безопасность» — формирова­ние навыков безопасного пове­дения во время подвижных игр, при пользовании спортивного инвентаря.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий и спортивного инвентаря.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

***по средствам:***

«Коммуникация» — беседы инструктора с детьми и детей друг с другом, с целью учить высказывать предполож**е**ния и делать простейшие выводы, излагать свои мысли понятно для окружающих и т.д.

«Чтение художественной ли­тературы» — чтение стихотворе­ний инструктором и детьми.

«Художественное творчество» — подготовка различных материалов для оформления помеще­ния, для использования в различных мероприятиях.

«Музыка» — проведение игр, эстафет, закрепление навыков основных видов движений, дыхатель­ной гимнастики - под музыку.

Для совершенствования двигательных навыков воспитатель в тесном контакте с воспитателем по физической культуре организует в группах и на территории ДОУ развивающую двигательную среду, при этом учитываются возрастные особенности детей и их интересы.   
 В свою очередь, воспитатель по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность воспитанников.

**Модель взаимодействия воспитателя по физической культуре:**

С заведующим, со старшим воспитателем – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

С музыкальным руководителем– участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

**Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а воспитатель по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Руководящую роль на занятии занимает воспитатель по физкультуре. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Воспитатель является связующим звеном между воспитателем по физкультуре и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям воспитателя по физкультуре , дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями воспитатель по физкультуре привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей. **(Приложение 3)**

**Взаимодействие с музыкальным руководителем.**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает воспитателя по физкультуре или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому воспитателю по физкультуре выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором. Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия,** когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем можно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану. **(Приложение 3)**

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой – в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

**Главная цель** спортивных праздников и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К **оздоровительным задачам** относятся охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

**Образовательные задачи** включают закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

**Решение воспитательных задач** направлено на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

Спортивные праздники, развлечения, досуги – основные формы активного отдыха в нашем саду. При их планировании подбираются упражнения, подвижные игры, конкурсы, эстафеты, строго дозируя нагрузку.

В схематическом плане спортивного развлекательного мероприятия можно условно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Задачи подготовительной части:* организовать детей и психологически настроить их на предстоящую деятельность – пробудить интерес, создать праздничную атмосферу; разогреть мышцы, сделать подвижными суставы.

В ходе *основной части* закрепляют и совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают их физические качества, тренируют различные мышечные группы, продолжают учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

*Заключительная часть* строится так, чтобы дети постепенно вернулись в спокойное состояние (нормализация пульса, поддержание положительных эмоций, бодрого, жизнерадостного настроения).

**2.8. Взаимодействие с семьями обучающихся**

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагогам необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей(законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу детского сада по реализации ООП ДО. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями(законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития. Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и Организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка

отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование

родителей(законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны учреждения и и семьи.

Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов и службы (консультации психолога, логопеда, дефектолога и др.). Таким образом, детский сад занимается профилактикой и борется с возникновением отклонений в развитии детей на ранних стадиях развития. Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога.

Диалог с родителями (законными представителями) необходим также для планирования педагогической работы. Знание педагогами семейного уклада доверенных им детей позволяет эффективнее решать образовательные задачи, передавая детям дополнительный опыт. Педагоги, в свою очередь, также должны делиться информацией с родителями (законными представителями) о своей работе и о поведении детей во время пребывания в детском саду. Родители (законные представители), как правило, хотят знать о возможностях сотрудничества, способствующего адаптации ребенка к детскому саду, его развитию, эффективному использованию предлагаемых форм образовательной работы. В этом случае ситуативное взаимодействие способно стать настоящим образовательным партнерством.

Детский сад предлагает родителям (законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях. Родители (законные

представители) могут привнести в жизнь учреждения свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий и т. п.

Разнообразные возможности для привлечения родителей (законных представителей) предоставляет проектная работа. Родители (законные представители) могут приниматьучастие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами.

Детским садом поощряется обмен мнениями между родителями (законными представителями), возникновение социальных сетей и семейная самопомощь.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.   
 В работе с семьей приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, профилактику простудных заболеваний.   
 В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).   
 Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.**(Приложение 3)**

**2.9. Взаимодействие с социумом**

Наше дошкольное учреждение тесно взаимодействует с социальными учреждениями города. В  ближайшем окружении с нами находится городская детская библиотека, три общеобразовательные школы, 5 детских садов, клуб ветеранов «Берегиня», что позволяет тесно сотрудничать с ними. Создание системы взаимодействия ДОУ с данными учреждениями строятся на основе договоров и совместных планов.

Сотрудничество со школами направлено на формирование у старших дошкольников положительной мотивации к школьному обучению и создание преемственности в воспитательно-образовательной работе школы и дошкольного учреждения. Оно реализуется через взаимопосещение занятий и уроков, родительских собраний и педагогических совещаний в детском саду, совместные акций и развлечений.

Сотрудничество с детскими садами микрорайона позволяет проводить совместные образовательные мероприятия, организовывать конкурсы, занятия спортом как для детей, так и для взрослых (родителей, педагогов).

Взаимодействие с социумом не ограничено возможностями микрорайона

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие**

**развитие обучающихся**

Условия — это окружающая среда, которая обеспечивает ребенку физическое, умственное, эстетическое, нравственное развитие и воспитание, способствует реализации образова­тельной программы. Образовательное пространство состоит из следующих компонентов:

* образовательный процесс;
* реализации традиций программы «От рождения до школы»;
* создания - развивающей предметно-пространственной среды;
* взаимодействия участников образовательного процесса (сотрудничество педагогов-детей-родителей);
* взаимодействия ДОУ с другими учреждениями;
* управления реализацией программы.

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

**1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми,** предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

**2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности,** то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

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

**4. Создание развивающей образовательной среды,** способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

**5. Сбалансированность** репродуктивной(воспроизводящей готовый образец) и

продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть

деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

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

дошкольного возраста.

Главным условием развития ребенка в образовательном процессе ДОУ является включение каждого воспитанника в деятельность с учетом его возможностей, интересов, способностей, «зоны ближайшего развития» и уровнем потенциального развития, которого ребенок способен достигнуть под руководством взрослых и в сотрудничестве со сверстниками в созданном образовательном пространстве.

**3.2. Построение образовательного процесса.**

**Режим работы МДОУ «Детский сад №21»** – пятидневная рабочая неделя; общая продолжительность рабочего дня групп 24 часа (с 7.00 часов понедельника до 19.00 часов пятницы); выходные дни: суббота, воскресенье и нерабочие праздничные дни, установленные действующим законодательством Российской Федерации. Режим работы учреждения устанавливается Учредителем.

**Продолжительность освоения программы** ребенком-дошкольником в условиях МДОУ «Детский сад№21» 5 лет. Для гарантированной реализации государственного образовательного стандарта в четко определенные временные рамки образовательная нагрузка рассчитывается на 9 месяцев, без учета трех летних месяцев.

Общий объем обязательной части Программы, рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, основными направлениями их развития, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на:

* образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
* образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
* самостоятельную деятельность детей;
* взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Непосредственно-образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности и их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

При реализации образовательной программы для детей допускается организовывать образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня. В теплое время года возможно осуществление образовательной деятельности на прогулке.

**Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная подгруппа | Количество занятий в неделю | Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня | Продолжитель-ность 1 занятия | Общая продолжительность занятий в течение недели |
| Ранний возраст | 10 занятий | 2 занятия в первой половине дня | Не более 8-10 минут | 1час 40 минут |
| Младший возраст | 11 занятий | 2 занятия в первой половине дня | Не более 15 минут | 2 часа 45 минут |
| Средний возраст | 12 занятий | 2 занятия в первой половине дня | Не более 20 минут | 4 часа |
| Старший возраст | 15 занятий | 2 занятия в первой половине дня | Не более 25 минут | 6 часов 15 минут |
| Подготовительный возраст | 17 занятий | 3 занятия в первой половине дня | Не более 30 минут | 8 часов 30 минут |

В середине занятия проводят физминутку. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. При планировании образовательной деятельности Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам детского сада пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников учреждения.

**3.3. Учебный план реализации Программы в образовательной области «Физическое развитие»**

Учебный план составлен в соответствии с основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М Дорофеева.

Содержание образовательной программы обеспечивает всестороннее физическое развитие личности, в образовательной области «Физическое развитие» и интегрирует со всеми образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Непосредственная образовательная деятельность (НОД) | | Физкультурные развлечения (досуги) | |
| продолжительность | количество | продолжительность | количество |
| в неделю | в месяц |
| Вторая группа раннего возраста | 10мин | 3 | 10-15 | 1 |
| Младшая группа | 15мин | 3 | 15-20 | 1 |
| Средняя группа | 20мин | 3 | 20-25 | 1 |
| Старшая группа | 25мин | 3 | 25-30 | 1 |
| Подготовительная группа | 30 мин | 3 | 30-40 | 1 |

**3.4 Организация режима пребывания детей.**

Одно из ведущих мест в МДОУ «Детский сад №21» принадлежит режиму дня. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. МДОУ «Детский сад №21» оставляет за собой право на самостоятельное определение режима и распорядка дня, устанавливаемых с учетом условий реализации образовательной программы, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых авторских вариативных образовательных программ, в т. ч. программ дополнительного образования дошкольников и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований.

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование (игры, трудовая деятельность, непосредственно-образовательная и свободная самостоятельная, совместная со взрослым деятельность), прием пищи, время прогулок.

При проведении режимных процессов педагогам следует придерживаться следующих правил:

* Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании, движении, отдыхе).
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели, среды.
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах с целью решения задач социализации; поощрение самостоятельности и активности.
* Формирование культурно-гигиенических навыков воспитанников, осознанного стремления к культуре поведения, гигиены.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, продумывание образовательных ситуаций в игровых формах.
* Обеспечение гибкости режима в зависимости от состояния здоровья, поведения ребенка, времени нахождения его в ДОУ и других объективных обстоятельств, реализация индивидуального подхода.

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность. Построение режима дня должно соответствовать возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня. В детском саду выделяют следующее возрастное деление детей по группам:

|  |  |
| --- | --- |
| 2-3 года | Вторая группа раннего возраста |
| 3-4 года | Младшая группа |
| 4-5 лет | Средняя группа |
| 5-6 лет | Старшая группа |
| 6-7 лет | Подготовительная группа |

**Учет климатических условий:** При организации образовательного процесса в ДОУ осуществляется учет климатических особенностей региона. Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и план реализации образовательных областей (расписание организованных образовательных форм)

2. летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

**3.5 Материально-техническое обеспечение программы. Организация предметно – развивающей среды**

МДОУ «Детский сад №21» ведет работу по обеспечению материально-технических условий, позволяющих достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.: осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их особых образовательных потребностей; организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Материально – техническая база:

Музыкально-физкультурный зал;

Спортивная площадка.

Характеристика спортивного зала:

Зал имеет покрытие линолеум. Окна зала защищены специальной сеткой. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. В групповых помещениях есть физкультурные уголки, оборудованные спортивным инвентарем. На территории расположены 5 отдельных игровых участков для 5 групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей, имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием. В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в МДОУ подобран комплект нормативной правовой литературы

**Организация предметно – пространственной среды**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда– это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработкудеревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в музыкально-физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |
| Фортепиано | 1шт. (в музыкально-физкультурном зале) |
| Бубен | 1 шт. |

В нашем детском саду созданы условия для физического развития детей:

- Гимнастические скамейки – 2 шт.

- Мешочки для метания (нестандартное оборудование )– 32 шт.

- Набивные мячи (нестандартное оборудование.) – 32 шт.

- Кубики – 30 шт

- Кегли - 20 шт

- Ленточки – 30шт

- Ориентиры– 8шт

- Гантели пластмассовые-30 шт

- Обруч пластмассовый диаметр. –25 шт.

- Пенка гимнастическая 2 шт.

- Клюшки с шайбой (комплект) – 10 шт

- Лыжи – 10 шт

- Летающая тарелка – 3 шт.

- Сетка волейбольная – 2 шт.

- Дуга для подлезания – 6 шт.

- Массажные дорожки – 4 шт.

- Свисток судейский – 1 шт.

- Физкультурный уголок – 1шт

- Скакалк спортивная -18 ш

-« Кольцеброс» -4шт

- Мешок для прыжков – 2 шт

- Ортопедический коврик « Универсал» 8 модулей – 1 шт

- Канат детский – 3 шт

- Модуль «Брёвна» -10 шт

- Тоннедь – 4 ш

- Координационные лестницы -2шт

- Султанчики- 60 ш

- Погремушки -30ш

-Гимнастические палки пластмассовые – 20 ш

- Гимнастические палки деревянные -30шт

- Леночки на кольцах-60шт

- Мини лыжи -5 пар

- Мяч набивной малый-30 шт

- Мячи набивные 1,5 кг-2шт

- Мячи набивные 1кг-3шт

- Мячи массажные-10шт

- Малый резиновый мяч 150мм-30шт

- Мяч теннисный-2шт

- Мяч резиновый 75мм-30шт

- Мяч резиновый 125мм-30шт

В спальных помещениях выделено место для активного движения, физкультурные уголки наполнены пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы спортивные уголки на верандах. На участках ДОУ оборудованы зоны для подвижных и спортивных игр.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

* реализацию образовательной программы учреждения;
* учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

**Принципы организации предметно-пространственной среды:**

1) **Насыщенность среды** соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство достаточно оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

* двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
* возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость пространства** предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3) **Полифункциональность материалов** предполагает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды.

4) **Вариативность среды** предполагает наличие в организации или группе различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную активность детей.

**5) Доступность среды предполагает:**

* доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
* свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
* исправность и сохранность материалов и оборудования.

**6) Безопасность предметно-пространственной среды** предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

МДОУ « Детский сад №21» имеет,всё необходимое, для всех видов образовательной деятельности воспитанников, педагогической, административной и хозяйственной деятельности.

**3.6 Программно-методическое обеспечение реализации программы**

В детском саду реализуется Основная образовательная программадошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой Программа направлена на создание условий для эффективного развития ребёнка; ориентирована на детский сад, где ребёнок получает возможности широкого эмоционально-практического, самостоятельного контакта со сверстниками; осуществляется в разных формах организации детской деятельности с учетом возраста детей и особенностей видов деятельности.

Образовательная программа определяет специфику организации образовательного процесса с учетом государственных требований к дошкольному уровню образования, разработана индивидуально для МДОУ «Детский сад №21», учитывает потребности воспитанников, их родителей, общественности и социума. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет, направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Воспитатель по физической культуре использует:

* Годовой перспективный план физкультурных занятий для детей второй группы раннего возраста, младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группы.
* Календарный план физкультурных занятий для детей второй группы раннего возраста, младшей, средней, старшей подготовительной к школе группе.
* План взаимодействия с воспитателями и специалистами по воспитательной работе.
* Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей младшей, средней, старшей и подготовительной групп по физическому воспитанию.
* Индивидуальная работа воспитателя по физкультуре с детьми разных групп.
* Консультации с воспитателями групп:

- Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях группы, уголки ФИЗО.

- Физкультурно-игровые пособия и оборудование

- Комплексы утренней гимнастики

- Формирование предметно-развивающей среды в условиях группы.

- Подвижные игры как средство формирования самооценки.

- Считалки для подвижных игр.

-Пальчиковая гимнастика

-Двигательная активность детей на прогулке.

**3.7 Традиции программы «От рождения до школы» в «Физическом развитии**

В работе по программе придается большое значение созданию традиций, которые позволяют сделать привлекательной и наполненной жизнь ребенка в детском саду.

За период существования детского сада сложились определенные условия для развития и реализации творческого потенциала детей, родителей и педагогов, установилась своя система нравственного развития коллектива. Убеждены, что установлению доверительных отношений и демократичного стиля общения педагогов с детьми и их родителями во многом способствует поддержание традиций сада, рекомендуемых программой.

Принцип событийности в реализации программы отражен в сложившейся в ДОУ циклограмме ежегодных мероприятий:

* 1 сентября – День знаний.
* День Матери
* Новый год
* День защитника Отечества
* Неделя Здоровья и спорта
* 8 Марта
* Дни защиты от экологической опасности
* 7 апреля - День здоровья
* 9 мая - День Победы
* День семьи. День открытых дверей.
* Выпускной бал
* 1 июня - День защиты детей.
* День отца.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э.М Дорофеева «От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования» - М.: .: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015;

- М.Ф.Литвинова. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни – Линка-Пресс Москва, 2005

- Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Младшая группа. Автор-срставитель С.Е.Голомидова-Корифей Издательско-торговый дом Волгоград,2009

- Игровая деятельность на занятиях по физкультуре. Средняя группа. Автор-срставитель С.Е.Голомидова-Корифей Издательско-торговый дом Волгоград,2009

- Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Составитель М.А.Фисенко- Корифей Издательско-торговый дом Волгоград,2009

- Физкультура. Средняя и старшая группа. Разработки занятий. Составитель М.А.Фисенко- Корифей Издательско-торговый дом Волгоград,2008

- Журнал «Инструктор по физкультуре» №1 – 4, 2012г.

- Планирование по физической культуре дошкольников, Методические рекомендации. Авторы-составители: О.А.Каминский, С.О.Филиппова. Санкт-Петербург Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2000г.

- Ю.А.Кириллова Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе – Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2006г.

- Г.В.Хухлаева Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет – Москва «Просвещение», 1992г.

- Е.Н.Вареник Утренняя гимнастика в детском саду – Творческий центр Сфера Москва, 2009г.

- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду, Упражнение для детей 5-7 лет. Мозаика-Синтез, 2008г.

- Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет,. Мозаика-Синтез, 2020- 48с.

- Т.Е.Харченко Физкультурные праздники в детском саду «Детство-Пресс Санкт-Петербург, 2009г.

- Т.О. Крусева Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ-Ростов- на Дону Феникс, 2005г.

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в вопросах и ответах – Волгоград: Учитель, 2015;

- М.Ф.Литвинов Русские народные подвижные игры-Айрис Пресс Москва, 2003г;

- Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович 100 комплексов ОРУ для дошкольников-Москва «Скрипторий, 2003;

- Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа-Москва«Скрипторий», 2003;

- Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа-Москва«Скрипторий», 2003;

- Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа-Москва«Скрипторий», 2003;

- Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду 2-я младшая группа-Москва«Скрипторий», 2003;

- А.С. Галанов. Игры, которые лечат: для детей от 5 до 7 лет.- М.: Педагогическое общество России, 2005.

- С.Я.Лайзане Физическая культура для малышей. – Москва «Просвещение» 1987;

- С.Ю Федорова «Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНЕЗ,2020-88с

С.Ю Федорова «Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНЕЗ,2020-96с

С.Ю Федорова «Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНЕЗ,2020-96с

С.Ю Федорова «Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНЕЗ,2020-96с

- Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года » Москва МОЗАИКА-СИНЕЗ,2021-112с

- Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 года » Москва МОЗАИКА-СИНЕЗ,2021-160с

- Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 года » Москва МОЗАИКА-СИНЕЗ,2021-192с

- Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 года » Москва МОЗАИКА-СИНЕЗ,2021-112с

**Приложение 1**

**№1 Бег**. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10м и 30 м при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полёта», прямолинейность бега у каждого из детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | | **Средняя**  **группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** | |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| **Бег**  **10м (с)** | - | - | 3.3-2.4 | 3,4-2,6 | 2,9-2,6 | 3,0-2,7 | 2,8—2,4 | 2,8-2,6 |
| **Бег**  **30м (с)** | 11,0-9,0 | 12,0-9,5 | 10,5-8,6 | 10,7-8,7 | 9,2-7,9 | 9,8-8,3 | 7,3-7,0 | 7,8-7,5 |

**№2 Прыжок в длину с места**. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить физкультурную пенку и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **Младшая группа** | | **Средняя**  **группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** | |
| ***Дев*** | ***Мал*** | ***Дев*** | ***Мал*** | ***Дев*** | ***Мал*** | ***Дев*** | ***Мал*** |
| 42-62 | 47-67 | 55-93 | 60-95 | 95-104 | 100-110 | 111-123 | 116-128 |

**№3 Подъем из положения лежа на спине** (тест для определения силовой выносливость. Ребенок лежит на гимнастической пенке на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Девочки** | - | - | - | 11-14 |
| **Мальчики** | - | - | - | 12-15 |

Полученные результаты заносятся в сводную таблицу для каждой возрастной группы:

**№4 Удержание равновесия на одной ноге «Цапля»**

Методика проведения: функция равновесия определяется продолжительностью удержания такой позы: стоять на одной ноге, опираясь на голень опорной. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Девочки** | - | 5,2-8,1 | 9,4-14,2 | 45-60 |
| **Мальчики** | - | 3,3-5,1 | 7,0-11,3 | 50-60 |

**№5 Наклон вперёд из положения стоя**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). *Задание*: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Девочки** | - | 2-6 | 6-9 | 7-10 |
| **Мальчики** | - | 1-4 | 3-6 | 4-7 |

**№6 Бросок теннисного мяча (или мешочка с песком) удобной рукой**

Метание мяча (мешочка) производится любой удобной рукой, способом «из-за спины через плечо»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Девочки** | 1,5-3 | 2-4 | 4-9 | 6-10 |
| **Мальчики** | 2-4 | 3-5 | 5-9 | 7-12 |

Сравнительная таблица показателей на начало и конец года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия Имя | Д/ р | Бег 10 м | | Бег 30 м | | Гибкость | | Метание | | Пр. в дл. | | Под.тул. | | Равновесие  « Цапля» | | Уровень  ф/п |
|  | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент. | Май | Сент. | Май |
| Сент. | Май |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение2.**

**Перспективное планирование на 2022 – 2023 учебный год**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | | **февраль** | | | | **март** | | | | **апрель** | | | | **май** | | | |
| **Виды**  **деятельности по неделям** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Групповые упражнения с переходами:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| построение в колонну по одному, шеренгу, круг |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| перестроение в колонну по два, врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| размыкание и смыкание обычным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| повороты на месте направо, налево переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Ходьба и упражнения на равновесие:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычная | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| с высоким подниманием колена |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| в колонне по одному |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| в колонне по два |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |
| с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| по наклонной доске |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |
| **Бег:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычный | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| с одного края площадки на другой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с изменением темпа |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
| в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, по кругу, змейкой, врассыпную |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| с выполнением заданий останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в условленное место |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **ОРУ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| комплексы упражнений | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прыжки:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на двух ногах на месте | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| из кружка в кружок |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вокруг предметов, между ними |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоты (15-20 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| вверх с места, доставая предмет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| через линию, шнур, через несколько линий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| через предметы (высота 5см) |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с места через 2 линии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с места (не менее 40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание, бросание, ловля, метание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см) |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (1,5-2м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю) и ловля его (2-3 раза подряд) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Ползание, лазание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на четвереньках по прямой (6м) |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| между предметами |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вокруг предметов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подлезание под препятствия, не касаясь руками пола (50см) |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| пролезание в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание через бревно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лазанье по лесенке-стремянке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лазанье по гимнастической стенке (1,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |
| **Подвижные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картотека | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные упражнения:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катать на санках друг друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с невысокой горки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| делать повороты на лыжах переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | | **февраль** | | | | **март** | | | | **апрель** | | | | **май** | | | |
| **Виды**  **деятельности по неделям** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Групповые упражнения с переходами:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| построение в колонну по одному, шеренгу, круг |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| перестроение в колонну по два, врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| размыкание и смыкание обычным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| повороты на месте направо, налево переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Ходьба и упражнения на равновесие:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычная | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| с высоким подниманием колена |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| в колонне по одному |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + |  | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| в колонне по два |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |
| с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| по наклонной доске |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |
| **Бег:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычный | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| с одного края площадки на другой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с изменением темпа |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
| в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, по кругу, змейкой, врассыпную |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| с выполнением заданий останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в условленное место |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **ОРУ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| комплексы упражнений | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прыжки:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на двух ногах на месте | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| из кружка в кружок |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вокруг предметов, между ними |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоты (15-20 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| вверх с места, доставая предмет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| через линию, шнур, через несколько линий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| через предметы (высота 5см) |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с места через 2 линии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с места (не менее 40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание, бросание, ловля, метание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см) |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (1,5-2м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю) и ловля его (2-3 раза подряд) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Ползание, лазание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на четвереньках по прямой (6м) |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| между предметами |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вокруг предметов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подлезание под препятствия, не касаясь руками пола (50см) |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| пролезание в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание через бревно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лазанье по лесенке-стремянке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лазанье по гимнастической стенке (1,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |
| **Подвижные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картотека | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные упражнения:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катать на санках друг друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с невысокой горки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| делать повороты на лыжах переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | | **февраль** | | | | **март** | | | | **апрель** | | | | **май** | | | |
| **Виды**  **деятельности по неделям** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Групповые упражнения с переходами:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| построение в колонну по одному, шеренгу, круг | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| перестроение в колонну по два, врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| размыкание и смыкание обычным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перестроение в колонну по три |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + | + | + | + | + |
| равнение по ориентирам |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повороты кругом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| повороты на месте направо, налево переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Ходьба и упражнения на равновесие:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычная | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + | + |
| на пятках |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + | + |
| на наружных сторонах стоп |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| мелким и широким шагом | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приставным шагом в сторону (направо и налево) |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по гим. скамейке, доске с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |
| с высоким подниманием колена | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в колонне по два |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + |
| по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| по наклонной доске |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |
| **Бег:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычный | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоким подниманием колен |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| мелким и широким шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| в колонне по двое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| непрерывный бег в медленном темпе |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| челночный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с изменением темпа |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, по кругу, змейкой, врассыпную | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| с выполнением заданий останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в условленное место |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **ОРУ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| комплексы упражнений | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прыжки:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на двух ногах на месте | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с продвижением вперед | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с поворотом кругом |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| ноги вместе, ноги врозь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на одной ноге (на правой и левой поочередно) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с короткой скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| из кружка в кружок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| вокруг предметов, между ними |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоты (20-25 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| вверх с места, доставая предмет | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| через линию, шнур, через несколько линий |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| через предметы (высота 10см) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с места через 2 линии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| в длину с места (не менее 70 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание, бросание, ловля, метание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см) |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 3,5-6,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (2-2,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |
| метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| прокатывание обруча друг другу, между предметами |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (1,5м) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз) |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю) и ловля его (2-3 раза подряд) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ползание, лазание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| между предметами |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| вокруг предметов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на четвереньках по прямой (10м) |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| змейкой |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по горизонтальной и наклонной доске |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| по гим. скамейке, на животе, подтягиваясь руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |
| подлезание под препятствия, не касаясь руками пола (50см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| подлезание под дугу правым и левым боком (50см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пролезание в обруч |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| перелезание через гимнастическую скамейку |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо и влево) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| лазанье по гимнастической стенке (1,5м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Подвижные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картотека | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные упражнения:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катать на санках друг друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с невысокой горки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься с санками на гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тормозить при спуске с горы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить самостоятельно по ледяным дорожкам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на склон прямо ступающим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на склон полуелочкой (прямо и наискось) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| делать повороты на лыжах переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| проходить на лыжах до 500 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; выполнять повороты направо, налево |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | | **февраль** | | | | **март** | | | | **апрель** | | | | **май** | | | |
| **Виды**  **деятельности по неделям** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Групповые упражнения с переходами:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| построение в колонну по одному, шеренгу, круг | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| перестроение в колонну по два, врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| перестроение в колонну по три |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + |
| повороты на месте направо, налево переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| равнение в затылок,  в колонне, в шеренге | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| размыкание в шеренге – на вытянутые руки в стороны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| повороты кругом переступанием, прыжком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| **Ходьба и упражнения на равновесие:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычная | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на пятках | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| перекатом с пятки на носок |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| на наружных сторонах стоп |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| приставным шагом в сторону (направо и налево) |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| по гим. скамейке, доске с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| с высоким подниманием колена |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в колонне по два | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в колонне по трое | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |
| по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по наклонной доске прямо и боком, на носках |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по узкой рейке гимнастической скамейки, веревки |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| по гимнастической скамейке с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |
| **Бег:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычный | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоким подниманием колен |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| мелким и широким шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| непрерывный бег в медленном темпе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с изменением темпа |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с препятствиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| кружение парами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, по кругу, змейкой, врассыпную |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| с выполнением заданий останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в условленное место | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **ОРУ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| комплексы упражнений | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прыжки:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на двух ногах на месте | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с продвижением вперед |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ноги вместе, ноги врозь |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на одной ноге (на правой и левой поочередно) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на одной ноге на месте и продвигаясь вперед |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с короткой скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| через длинную скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| из кружка в кружок | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вокруг предметов, между ними |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоты (30 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| через линию, шнур, через несколько линий | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в высоту с места прямо и боком через предметы (высота 15-20 см) |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| в длину с места через 2 линии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с разбега (100 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| в длину с места (не менее 80 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в высоту с разбега  (30-40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание, бросание, ловля, метание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 5-9 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (2-2,5м) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой рукой (расстояние 3-4 м) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| прокатывание обруча друг другу, между предметами |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (1,5м) |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 6 раз) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю) и ловля его (10 раз подряд) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п.,  различными способами  (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| отбивание мяча о землю на месте и с продвижением шагом вперед (5-6 м) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ползание, лазание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| между предметами |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на четвереньках по прямой (10м) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| змейкой |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ползание в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на четвереньках, толкая головой мяч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| по горизонтальной и наклонной доске |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по гим. скамейке, на животе, подтягиваясь руками |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| по гим. скамейке, опираясь на предплечья и колени |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подлезание под дугу правым и левым боком (50см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание через гимнастическую скамейку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание через несколько предметов подряд |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо и влево) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |
| лазанье по гимнастической стенке (2,5м), с изменением темпа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |
| пролезание между рейками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картотека | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные упражнения:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катать на санках друг друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с невысокой горки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься с санками на гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тормозить при спуске с горы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с горки по двое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнять повороты при спуске |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить самостоятельно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приседать и вставать во время скольжения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на склон прямо ступающим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на склон полуелочкой (прямо и наискось) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| делать повороты на лыжах переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| проходить на лыжах дистанцию 1-2 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнять повороты на месте и в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; выполнять повороты | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Спортивные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Элементы баскетбола** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| вести мяч правой и левой рукой | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| бросать мяч в корзину двумя руками от груди | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Бадминтон** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| играть в паре с воспитателем | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Элементы футбола** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| обводить мяч вокруг предметов | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| закатывать мяч в лунки, ворота | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| передавать мяч ногой друг другу в парах | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| отбивать о стенку несколько раз подряд | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Элементы хоккея** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| прокатывать шайбу друг другу в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **январь** | | | | **февраль** | | | | **март** | | | | **апрель** | | | | **май** | | | |
| **Виды**  **деятельности по неделям** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Групповые упражнения с переходами:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| построение в колонну по одному, шеренгу, круг | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| перестроение в колонну по два, врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перестроение в колонну по три | + | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повороты на месте направо, налево переступанием |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + |  | + |
| равнение в затылок,  в колонне, в шеренге | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| размыкание в шеренге – на вытянутые руки в стороны |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| повороты кругом переступанием, прыжком |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| перестроение в колонну по двое, трое, четверо на ходу |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| перестроение из одного круга в несколько |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| размыкание и смыкание приставным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Ходьба и упражнения на равновесие:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычная | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на пятках | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| перекатом с пятки на носок |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| на наружных сторонах стоп |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| мелким и широким шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| приставным шагом в сторону (направо и налево) |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приставным шагом вперед и назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| гимнастическим шагом |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| в полуприседе |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| по гим. скамейке, доске с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| с высоким подниманием колена | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в колонне по два | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в колонне по трое | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в колонне по четыре | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом) | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |
| по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по наклонной доске прямо и боком, на носках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по узкой рейке гимнастической скамейки, веревки |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по гимнастической скамейке с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| по гим. скамейке приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| **Бег:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обычный | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| на носках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоким подниманием колен | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| мелким и широким шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| непрерывный бег в медленном темпе |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| челночный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| в колонне по одному | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с изменением темпа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с препятствиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на скорость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| сильно сгибая ноги назад |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выбрасывая прямые ноги вперед |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| из разных исходных положений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кружение парами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, по кругу, змейкой, врассыпную | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с выполнением заданий останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в условленное место |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| **ОРУ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| комплексы упражнений | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Прыжки:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на двух ногах на месте | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| с продвижением вперед |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| с поворотом кругом |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ноги вместе, ноги врозь |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на одной ноге (на правой и левой поочередно) |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| с короткой скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| через длинную скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| вокруг предметов, между ними |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с высоты (40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| в высоту с места прямо и боком через предметы (высота 15-20 см) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| через предметы (высота 10см) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с разбега  (180-190 см) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| в длину с места (не менее 100 см) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в высоту с разбега  (30-40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с продвижением вперед по наклонной поверхности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Катание, бросание, ловля, метание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 5-9 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (2-2,5м) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой рукой (расстояние 3-4 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| метание в движущуюся цель |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 6 раз) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю) и ловля его (10 раз подряд) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п.,  различными способами  (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| отбивание мяча о землю на месте и с продвижением шагом вперед (5-6 м) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| ведение мяча в разных направлениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |
| **Ползание, лазание:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| на четвереньках по прямой (10м) |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на четвереньках, толкая головой мяч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| по гим. скамейке, на животе, подтягиваясь руками |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| ползание на спине по гим. скамейке, отталкиваясь ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| подлезание под препятствия, не касаясь руками пола (50см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подлезание под дугу правым и левым боком (50см) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пролезание в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание через гимнастическую скамейку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо и влево) |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| лазанье по гимнастической стенке (2,5м), с изменением темпа |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| лазанье по гим. стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| перелезание с пролета на пролет гим. стенки по диагонали |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| пролезание между рейками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Подвижные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картотека | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные упражнения:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| катать на санках друг друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с невысокой горки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься с санками на гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тормозить при спуске с горы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься с горки по двое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнять повороты при спуске |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| поднимать во время спуска заранее положенный предмет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнять игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| участвовать в эстафетах с санками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить по ледяным дорожкам с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить самостоятельно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приседать и вставать во время скольжения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить на одной ноге, с поворотом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скользить с невысокой горки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на склон прямо ступающим шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на склон полуелочкой (прямо и наискось) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| делать повороты на лыжах переступанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ходить попеременным двухшажным ходом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| проходить на лыжах дистанцию 2-3 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| выполнять повороты на месте и в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| спускаться с горки в высокой стойке, тормозить |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кататься на двухколесном велосипеде змейкой, тормозить | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| игры на велосипеде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Спортивные игры:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Элементы баскетбола** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| вести мяч правой и левой рукой | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| бросать мяч в корзину двумя руками от груди | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| передать мяч друг другу одной рукой от плеча | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| вести мяч, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| усвоить основные правила игры | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Бадминтон** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| играть в паре с воспитателем | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| правильно держать ракетку | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| свободно передвигаться по площадке во время игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Элементы футбола** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| обводить мяч вокруг предметов | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| закатывать мяч в лунки, ворота | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| передавать мяч ногой друг другу в парах | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| отбивать о стенку несколько раз подряд | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| вести мяч змейкой между расставленными предметами | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| забивать мяч в ворота | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Элементы хоккея** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| прокатывать шайбу друг другу в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вести шайбу клюшкой, задерживать ее |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| забивать шайбу в ворота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**План взаимодействия с педагогами, родителями, детьми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организационно-педагогическая работа** | **Методическая работа и взаимодействие с педагогами** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями и социумом** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Сентябрь** | Оформить карты диагностического обследования.  МОНИТОРИНГ. | Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительной работы с учётом результатов диагностики.  МОНИТОРИНГ. | МОНИТОРИНГ. | .Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня». |
| **Октябрь** | Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями | Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.  Консультация для молодых педагогов «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания детей» | Развлечения:  «Осенняя прогулка в парке» – средняя группа Е.Ф. Желобкович  «Осеннее настроение» – подг. гр. Желобкович | Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования. |
| **Ноябрь** |  | Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»  гимнастики в разных возрастныхгруппах»  Консультация: «Формирование творческой активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях» | Развлечения:  «Правила дорожные серьёзные и сложные» ср. гр. Желобкович  «Всем ребятам надо знать как по улице шагать.» ст. гр. Желобкович  «О чём рассказали дорожные знаки» подг. гр. Желобкович | Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» |
| **Декабрь** | Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.  Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ».  Оформить зал к проведению Новогодних утренников. | Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Формы двигательной активности как средство оздоровления детей».  Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп. | Развлечения:  «Как Физкультурик спешил на помощь к Снеговику» ср.гр. Желобкович  «Тренировка команд снеговиков» ст. гр. Желобкович  «Зимняя история о снеговиках» подг.гр. Желобкович  Подготовить и провести новогодние утренники. | Консультация: «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»  Провести семинар – практикум «Здоровье всерьёз» |
| **Январь** | Участие в педчасе «Игры на развитие сенсорных способностей». | Консультация: «Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования ЗОЖ у детей» | Развлечения:  «Зимушка-зима – спортивная пора» ср. гр. Желобкович  «Святки в детском саду» ст. гр. интернет ресурсы  «Новогоднее настроение» подг.гр. Желобкович | Подготовить материал для наглядной агитации «Помогите ребёнку расти здоровым» |
| **Февраль** | Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества».  Пополнить фонотеку для спортивных развлечений. | Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества».  Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества».  Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!». | Развлечения:  «Славный праздник наших пап» ср.гр. Желобкович  «В феврале особый праздник есть» ст.гр. Желобкович  «Папы-защитники» подг.гр Желобкович  Неделя здоровья  Масленица | Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества».  Организовать фотовыставку «Наши замечательные папы». |
| **Март** | Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия. | Консультация: «Организация самостоятельной двигательной активности детей в тёплое время года»  Индивидуальные консультации: «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». | Развлечения:  «Мамин праздник» ср.гр. Желобкович  «В гостях у сказки» ст.гр. Желобкович  «Сказка о солнечном человечке»  подг.гр. интернетресурсы  Подготовить и провести утренники посвящённые 8 марта. | Консультации «Оздоравливающие игры для частоболеющих детей».  Оформить фотовыставку о развлечении «Масленица!». |
| **Апрель** | Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха». | МОНИТОРИНГ  Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха». | Развлечения:  «На космической ракете по планетам полетим» ср.гр. Желобкович  «Встречи в космосе» ст.гр. Желобкович  «День космонавтики» подготов. гр. (ресурсы интернет)  Провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха» для детей старших и подготовительных групп.  МОНИТОРИНГ | Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.  МОНИТОРИНГ Познакомить родителей с результатами диагностического обследования детей. |
| **Май** | Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период. | Педсовет по результатам диагностики.  Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.  Выступление на педагогическом совете «Отчёт по итогам мониторинга физической подготовленности дтей» | Развлечения:  «Весеннее настроение» ср.гр. Желобкович  «Весенняя прогулка в лес» ст.гр. Желобкович  «Весенние старты» подг.гр. Желобкович  Подготовить и провести утренники посвящённые Дню Победы» | Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.  Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом». |
| **Июнь** | Пополнить фонотеку для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.  Оформить зал (площадку) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей. | Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.  Подобрать материал для воспитателей для разучивания и чтения с детьми ко Дню Защиты детей . | Провести музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей. | Оформить фотовыставку о празднике, посвященному Дню Защиты детей.  Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми. |
| **Июль** |  | Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям. | Провести спортивный праздник «?» | Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период. |
| **Август** | Подготовить документацию на начало учебного года.  Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание». | Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных центров к началу учебного года в соответствии с возрастом. | Провести для старших и подготовительных групп эстафетные соревнования | Подготовить наглядную агитациюИсправляем осанку детей».  Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям. |
| Ежемесячно | Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.  Составлять перспективно-календарный план.  Вести карту индивидуальной работы с детьми. | Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого.  Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми. | Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми.  Проводить спортивные развлечения. | 1. Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов. |

**Приложение 4**

***РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ***

***В ХОДЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***МДОУ «Детский сад №21» на 2022-2023 год.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***II группа раннего возраста***  ***от 2 до 3 лет***  ***(круглосуточная)*** | ***Младшая группа***  ***от 3 до 4 лет***  ***(круглосуточная)*** | ***Средняя группа***  ***от 4 до 5 лет***  ***(круглосуточная)*** | ***Старшая группа***  ***от 5 до 6 лет***  ***(круглосуточная)*** | ***Подготовительная группа***  ***от 6 до 7 лет***  ***(круглосуточная)*** |
| **П**  **О**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **И**  **К** | **1.** **Социально – коммуникативное развитие**  (ознакомление с окружающим)  **1 подгруппа 9.00-9.10**  **2 подгруппа 9.20-9.30**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  **(группа)**  (музыка)  **1 подгруппа**  **15.35-15.45**  **2 подгруппа**  **15.55-16.05** | **1.** **Физическое развитие**  (физкультура)  **9.00-9.15**  **2.** **Социально – коммуникативное развитие**  (ознакомление с окружающим)  **9.25-9.40** | **1.** **Познавательное развитие**  (математика)  **9.00-9.20**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)  **9.30 - 9.50**  **3. Физическое развитие**  **(зал, воспитатели)**  (физкультура)  **15.10 -15.30** | **1.** **Речевое развитие**  (развитие речи)  **9.00-9.25**  **2. Физическое развитие**  (физкультура)  **9.40 -10.00**  **3.** **Художественно-эстетическое развитие**  (лепка)  **15.45 — 16.10** | **1.** **Речевое развитие**  ( развитие речи)  **9.00-9.30**  **2.**  **Художественно-эстетическое развитие**  (лепка/аппликация)  **9.40-10.10**  **3. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)  **10.20-10.50** |
| **В**  **Т**  **О**  **Р**  **Н**  **И**  **К** | **1. Физическое развитие**  **(группа)**  (физкультура)  **1 подгруппа 9.00-9.10**  **2 подгруппа 9.20-9.30**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)  **1 подгруппа**  **15.35-15.45**  **2 подгруппа**  **15.55-16.05** | **1. Познавательное развитие**  (математика)  **9.00-9.15**    **2. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)    **15.40-15.55** | **1.Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)  **9.00-9.20**  **2.Художественно-эстетическое развитие**  (лепка)  **9.30-9.50** | **1. Социально – коммуникативное развитие**  (ознакомление с окружающим)  **9.00-9.25**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)  **9.40-10.00**  **3. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)  **15.45 — 16.10** | **1. Познавательное развитие**  (математика)  **9.00-9.30**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)  **9.40-10.10**  **3. Физическое развитие**  (физкультура)  **10.20-10.50** |
| **С**  **Р**  **Е**  **Д**  **А** | **1. Речевое развитие**  ( развитие речи)  **1 подгруппа 9.00-9.10**  **2 подгруппа 9.20-9.30**  **2.Художественно-эстетическое развитие.**  **(зал)**  (музыка)    **15.35-15.45** | **1. Физическое развитие**  (физкультура)  **9.00-9.15**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (лепка)  **9.25-9.40** | **1. Речевое развитие**  ( развитие речи / ознакомление с художественной литературой)  **9.00-9.20**  **2. Физическое развитие**  (физкультура)  **9.30-9.50** | **1. Познавательное развитие**  (математика)  **9.00-9.25**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)   * 1. **-10.00**   **3.Физическое развитие**  **(прогулка)**  (физкультура)  **11.45 – 12.10** | **1. Познавательное развитие**  (математика)  **9.00-9.30**  **2. Социально – коммуникативное развитие**  (ознакомление с окружающим)  **9.40-10.10**  **3. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)  **10.20-10.50** |
| **Ч**  **Е**  **Т В Е Р Г** | **1.Физическое развитие**  **(группа)**  (физкультура)  **1 подгруппа 9.00-9.10**  **2 подгруппа 9.20-9.30**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (лепка)  **1 подгруппа**  **15.35-15.45**  **2 подгруппа**  **15.55-16.05** | **1. Речевое развитие**  ( развитие речи / ознакомление с художественной литературой)  **9.00-9.15**  **2. Физическое развитие**  **(группа)**  (физкультура)  **9.25 – 9.40**  **3. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)  **15.40-15.55** | **1. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)  **9.00-9.20**  **2. Социально – коммуникативное развитие**  (ознакомление с окружающим)  **9.30-9.50** | **1.Речевое развитие**  ( развитие речи)  **9.00-9.25**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)    **9.40-10.00**  **3. Художественно-эстетическое развитие**  (ручной труд / конструирование)  **15.45 — 16.10** | **1. Речевое развитие**  ( развитие речи)  **9.00-9.30**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (рисование)  **9.40-10.10**  **3. Физическое развитие**  (физкультура)  **10.20-10.50** |
| **П**  **Я**  **Т**  **Н**  **И**  **Ц**  **А** | **1. Речевое развитие**  (ознакомление с художественной литературой)  **1 подгруппа 9.00-9.10**  **2 подгруппа 9.20-9.30**  **2. Физическое развитие**  **(воспитатели, группа)**  (физкультура)  **1 подгруппа**  **15.35-15.45**  **2 подгруппа**  **15.55-16.05** | **1. Художественно-эстетическое развитие**  (музыка)  **8.55 - 9.10**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (аппликация / конструирование)  **9.25-9.40** | **1. Художественно-эстетическое развитие**  (аппликация / конструирование)  **8.50 - 9.10**  **2. Физическое развитие**  (физкультура)  **9.20 - 9.40** | **1. Речевое развитие**  (ознакомление с художественной литературой)  **9.00-9.20**  **2. Физическое развитие**  (физкультура)   * 1. **– 10.10**   **3. Художественно-эстетическое развитие**  (аппликация)  **15.45 – 16.10** | **1. Речевое развитие**  (ознакомление с художественной литературой)  **9.00-9.30**  **2. Художественно-эстетическое развитие**  (ручной труд / конструирование)  **9.40-10.10**  **3. Физическое развитие**  **прогулка**  (физкультура)  **11.50 - 12.20** |

**Приложение 5**

**Циклограмма рабочего времени воспитателя по физической культуре**

***Понедельник***

7.55-8.30 – утренняя гимнастика

8.30-8.45 – подготовка к занятиям

8.45-9.00 – проветривание зала, влажная уборка

9.00-9.15 – занятие в младшей группе (под музыку)

9.40-10.00 – занятие старшая группа (под музыку)

10.10-10.20 – уборка спортивного инвентаря после занятий

10.25-10.50 – индивидуальная работа с детьми

11.00-14.00 – оборудование педпроцесса, методическая работа

***Вторник***

8.00-8.45 – подготовка к занятиям

8.45-9.00 – проветривание зала, влажная уборка

9.00-9.30 – занятие во второй группе раннего возраста (по подгруппам)

9.35-9.15 – уборка спортивного инвентаря после занятия, подготовка к занятиям

10.20-10.50 – занятие в подготовительной группе (под музыку)

10.50–11.20 - индивидуальная работа с детьми

11.20-14.00 – оборудование педпроцесса, методическая работа

***Среда***

7.55-8.30 – утренняя гимнастика

8.30-8.45 – подготовка к занятиям

8.45-9.00 – проветривание зала, влажная уборка

9.00-9.15 – занятие в младшей группе

9.15-9.30 - оборудование педпроцесса, методическая работа

9.30-9.50 – занятие средняя группа (под музыку)

10.00-10.25 – уборка спортивного инвентаря после занятий

10.25-10.50 – индивидуальная работа с детьми

11.00-14.00 – оборудование педпроцесса, методическая работа

***Четверг***

8.30-8.45 – подготовка к занятиям

8.45-9.00 – проветривание зала, влажная уборка

9.00-9.30 – занятие во второй группе раннего возраста (по подгруппам)

9.35-9.15 – уборка спортивного инвентаря после занятия, подготовка к занятию

10.20-10.50 – занятие в подготовительной группе (под музыку)

10.50–11.20 - индивидуальная работа с детьми

11.20-15.00 – оборудование педпроцесса, методическая работа

***Пятница***

7.55-8.30 – утренняя гимнастика

8.30-8.45 – подготовка к занятиям

8.45-9.00 – проветривание зала, влажная уборка

9.00-9.20 - оборудование педпроцесса, методическая работа

9.20-9.40 – занятие в средней группе

9.45-10.10 – занятие старшей группа

10.10-10.25 – уборка спортивного инвентаря после занятий

10.25-10.50 – индивидуальная работа с детьми

11.00-14.00 – оборудование педпроцесса, методическая работа